Ma vie Mode d'emploi

Guide pratique pour les + de 16 ans en Limousin

Édition 2012

onisep LIMOUSIN
prisme Limousin
pôle emploi
INFORMATION JEUNESSE LIMOUSIN

france bleu limousin

gagnez vos places de concert et de spectacle

103.5 Limoges
100.9 Brive

vu d'ici

bleulimousin.fr

VALCOM.fr - Photo: Marc Ginot

édito

Premiers choix d'orientation, premier emploi, premier logement, premier budget, premières sorties...

Dès l'âge de 16 ans, vous êtes confronté(e) à des choix… Or, si ces premiers choix font partie de l'accès à une autonomie nécessaire pour devenir adulte, ils doivent s'appuyer sur des éléments d'information qui les éclairent.

Des études à la santé, en passant par l'emploi, le logement ou les vacances, les partenaires régionaux de l'orientation, de l'emploi et de l'information vous livrent toutes les clés pour entrer du bon pied, dans la vie adulte.

Le guide que vous avez entre les mains constitue lui aussi une première ! Fruit d'une collaboration étroite entre la DR Onisep, Pôle emploi, Prisme Limousin et le CRIJ, son originalité et sa richesse reposent autant sur la fiabilité des informations validées par ces derniers, que sur la diversité des sujets abordés.

Nous souhaitons que ce guide pratique soit pour vous une aide précieuse pour gérer ces premières étapes de votre vie.

Ce guide a été en partie financé dans le cadre d'une « expérimentation pour la Jeunesse » gérée par la MAFEJ (Mission d'animation du Fonds d'expérimentations pour la jeunesse).

ECOLE METIERS D'ART

- **BTS Concepteur en Art et Industrie Céramique**
- **Décorateur sur porcelaine***
- **Emailleur d'Art sur cuivre***

Contact : Isabelle COUNIL
9 rue Jean-Baptiste Say - 87000 Limoges
Tél. 05 55 30 08 08
e-mail : i.counil@afpilimousin.asso.fr
Consultez notre site internet www.afpilimousin.fr

**Actions financées par le Conseil Régional du Limousin avec un co-financement du Fonds Social Européen*

Sommaire

Trouver sa voie 6

Voie générale, technologique, professionnelle ou apprentissage : comment se repérer ? 6

Poursuivre ses études 11

Contacts et sites 18

Entrer dans la vie professionnelle 19

De l'école au travail 19

Les aides à la recherche d'emploi 22

L'alternance : le contrat de professionnalisation 24

Créer son activité 25

L'intérim 26

Le RSA jeunes 27

Où s'informer ? 27

Et après : les possibilités d'accès à la formation continue 30

Enrichir son expérience 33

S'engager 33

Partir à l'étranger 35

Gérer son quotidien 43

Gérer son budget 43

Se loger 43

Se déplacer 52

Se soigner 62

Connaître et faire valoir ses droits 68

Se détendre 74

L'Information Jeunesse en Limousin 78

Voie générale, technologique, professionnelle ou apprentissage : comment se repérer ?

À l'issue du collège, vous pouvez poursuivre votre scolarité dans un lycée d'enseignement général et technologique ou dans un lycée professionnel. La scolarité s'y déroule en 3 ans : la seconde, la première et la terminale. Vous pouvez également opter pour un apprentissage en CFA.

L'enseignement général et technologique

Le choix se fait en classe de première.

La voie générale pour des études longues

Elle comprend 3 séries : économique et sociale (ES), littéraire (L) et scientifique (S).

La voie générale conduit les bacheliers vers des études supérieures en université, en classes préparatoires aux grandes écoles ou éventuellement vers des formations plus spécialisées (IUT, BTS).

La voie technologique pour des études en 2 ans ou plus

Le baccalauréat technologique comporte 8 séries :

- STL : sciences et technologies de laboratoire ;
- STI2D : sciences et technologies de l'industrie et du développement durable ;
- STD2A : sciences et technologies du design et des arts appliqués ;
- STMG : sciences et technologies du management et de la gestion ;
- ST2S : sciences et technologies de la santé et du social ;
- TMD : techniques de la musique et de la danse ;
- Hôtellerie ;
- STAV : sciences et technologies de l'agronomie et du vivant.

Le lycée professionnel

En lycée professionnel, les enseignements technologiques et professionnels représentent de 40 à 60 % de l'emploi du temps. Ils sont dispensés sous forme de cours en classe et, selon les spécialités en atelier, dans un laboratoire ou sur un chantier.

Les matières d'enseignement général (français, mathématiques, histoire-géographie, sciences, anglais) occupent aussi une place importante.

Le lycée professionnel vous prépare à acquérir un diplôme professionnel afin de poursuivre des études, ou de s'insérer dans la vie active.

CAP et bac pro

Après la classe de 3ème, les élèves qui entrent en lycée professionnel peuvent préparer un certificat d'aptitude professionnelle (CAP) ou un baccalauréat professionnel.

Les passerelles entre l'enseignement professionnel et l'enseignement général et technologique d'une part, et entre le CAP et le baccalauréat professionnel d'autre part, sont facilitées.

Le baccalauréat professionnel

Le bac pro se prépare en 3 ans après la 3ème. Il atteste l'aptitude à exercer une activité professionnelle hautement qualifiée dans l'une de ses 75 spécialités. Vous suivez une seconde, une première et une terminale professionnelles.

Si l'insertion professionnelle reste l'objectif prioritaire des élèves de bac pro, la poursuite d'études en BTS tend à se développer.

Le certificat d'aptitude professionnelle (CAP)

Le CAP se prépare en 2 ans après la 3ème. Il donne accès à un métier précis, en tant qu'ouvrier ou employé qualifié, et a pour principal objectif une entrée directe dans la vie professionnelle. Il existe environ 200 spécialités de CAP.

L'apprentissage

Être en apprentissage, c'est se former tout en étant rémunéré, du CAP au diplôme d'ingénieur. Cette formule permet d'avoir l'expérience tant recherchée par les employeurs.

Une condition pour réussir : être motivé ! Car il faut tenir le rythme : travail en entreprise et en centre de formation d'apprentis (CFA), sans perdre de vue les examens, exigent organisation et régularité.

Pour qui ?

Les jeunes âgés de 16 ans au moins dans l'année où le contrat est signé, et de moins de 26 ans à la date d'entrée en apprentissage (sauf cas particuliers, notamment pour les personnes handicapées).

Pour les collégiens n'ayant pas l'âge d'entrer en apprentissage, le dispositif d'initiation aux métiers en alternance (DIMA) permet de découvrir, sous statut scolaire, un ou plusieurs métiers avant de continuer avec un contrat d'apprentissage.

Quelle durée ?

La durée du contrat dépend du diplôme préparé : généralement de 2 ans, elle peut varier de 1 à 3 ans (4 ans pour les personnes handicapées) et être réduite à moins d'un an, par exemple pour préparer un diplôme de niveau inférieur ou égal à un diplôme déjà obtenu (un CAP après un bac…).

Comme tout contrat de travail à durée déterminée, il comprend une période d'essai (de 2 mois) pendant laquelle il peut être rompu, soit par l'employeur, soit par l'apprenti. Après cette période, il faut l'accord des deux parties.

En cas d'échec à l'examen, le contrat peut être prolongé une seule fois avec le même employeur.

Il est aussi possible d'enchaîner plusieurs contrats d'apprentissage pour préparer différents diplômes.

Quelles entreprises ?

Toutes les entreprises, en dehors des sociétés d'intérim, peuvent accueillir des jeunes en contrat d'apprentissage.

Quels horaires ?

L'apprenti travaille 35 heures par semaine au maximum. Le temps de formation en CFA est compris dans le temps de travail. Certains secteurs comme l'hôtellerie, la restauration ou les spectacles ont des dispositions spécifiques. Enfin, des protections particulières sont appliquées aux jeunes de moins de 18 ans.

Le rythme de l'alternance est variable et dépend du niveau et du diplôme préparé. Il peut être de 2 jours en CFA et 3 jours en entreprise ; 1 semaine en CFA et 3 semaines en entreprise ; 2 semaines ou 1 mois en CFA et 2 semaines ou 1 mois en entreprise…

Quel salaire ?

Le salaire dépend de l'âge et de l'année d'apprentissage. Il ne baisse pas lorsque l'apprenti enchaîne plusieurs contrats d'apprentissage. Les revenus ne sont pas imposables (y compris lorsque l'apprenti est rattaché au foyer fiscal de ses parents). Dans certaines conditions, ceux-ci continuent à percevoir les allocations familiales jusqu'à ce que l'apprenti atteigne l'âge de 20 ans.

Salaire mensuel minimum* (en % du Smic) :

	de 16 à 17 ans	de 18 à 20 ans	21 ans et +
1ère année	25 %	41 %	53 %
2ème année	37 %	49 %	61 %
3ème année	53 %	65 %	78 %

** Les conventions collectives peuvent prévoir des rémunérations plus élevées.*

Au 1er janvier 2012, le Smic s'élève à 1 398,37 € mensuel brut.

Quels droits et quelles obligations ?

Vos droits en tant qu'apprenti sont ceux des autres salariés de l'entreprise : congés payés (5 semaines au minimum), protection maladie, maternité, accidents du travail…

Vos obligations : respecter le règlement intérieur de l'entreprise, effectuer les tâches confiées par l'employeur ; en contrepartie, celui-ci vous rémunère et prend en charge votre formation. Une condition à cela : suivre les cours avec assiduité !

De son côté, l'employeur est tenu de désigner un maître d'apprentissage, chargé de vous suivre, de vous évaluer et d'effectuer des bilans à chaque fin de période en entreprise.

Diplômes et titres concernés

La plupart des diplômes professionnels peuvent être préparés en apprentissage : du CAP au diplôme d'ingénieur, en passant par les bacs pro, les BTS, les DUT, ou encore les masters...

Une fois obtenus, ces diplômes sont exactement les mêmes que ceux délivrés en formation sous statut scolaire. Les conditions d'examen sont d'ailleurs identiques.

L'organisation de la formation

En centre de formation

Le temps de formation en CFA peut varier de 400 heures par an pour un CAP à environ 800 heures par an pour un bac pro ou un BTS. Les CFA sont tenus de suivre le travail dans l'entreprise, de s'assurer que les missions qui y sont effectuées sont cohérentes avec le contenu de la formation, la période en entreprise étant prise en compte pour la délivrance du diplôme ou du certificat.

En entreprise

En tant qu'apprenti, vous êtes placé sous la responsabilité d'un maître d'apprentissage, choisi en fonction de ses connaissances professionnelles et de son envie de transmettre son savoir-faire.

Dans les 2 mois qui suivent la conclusion du contrat, vous devez passer un entretien d'évaluation avec l'employeur et un formateur du CFA. Cet entretien peut entraîner l'aménagement de la formation.

Carte d'étudiant des métiers

Depuis janvier 2012, si vous avez moins de 26 ans et que vous êtes apprenti ou en contrat de professionnalisation pour une durée d'au moins un an, vous pouvez bénéficier du statut d'étudiant grâce à la carte d'étudiant des métiers.

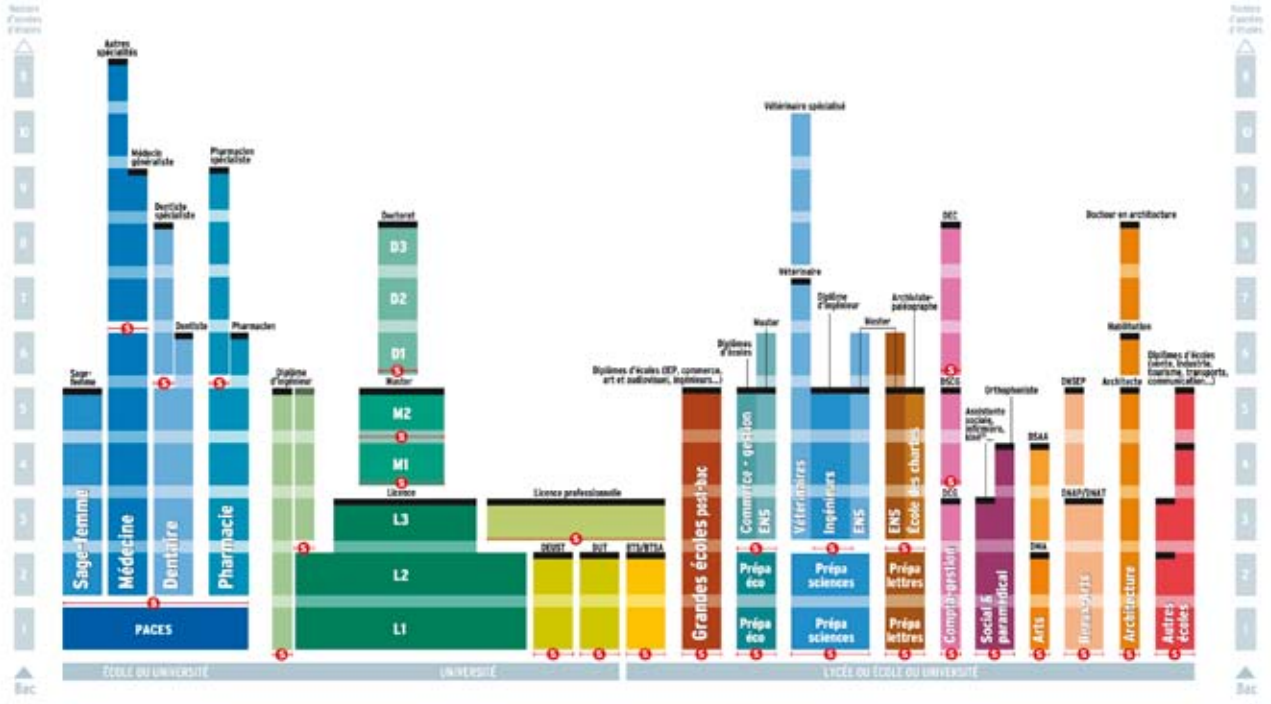
Cette carte vous donne droit aux réductions tarifaires accordées aux étudiants de l'enseignement supérieur : restaurant universitaire, logement social étudiant, tarifs réduits pour le cinéma, les salles de spectacles, les activités sportives, etc.

La carte d'étudiant des métiers est à demander à votre CFA, qui la délivrera dans les 30 jours. Elle est valable durant toute la durée de votre contrat.

En cas de rupture du contrat, vous perdez le statut d'étudiant et devez restituer la carte.

onisep

L'enseignement supérieur en France/2011-2012



Diplôme ou Diplôme d'État

Accès sélectif (concours à épreuves, sélection sur dossier)

Il existe des passerelles entre ces différentes filières.

BTSA(A) : brevet de technicien supérieur (agricole)
D : doctorat
DCG : diplôme de comptabilité et de gestion
DEC : diplôme d'expert-comptable
DEUST : diplôme d'études universitaires scientifiques et techniques
DMA : diplôme des métiers d'art
DNAP : diplôme national d'arts plastiques
DNAT : diplôme national d'arts et techniques
DNSEP : diplôme national supérieur d'expression plastique
DSAA : diplôme supérieur d'arts appliqués
DSCG : diplôme supérieur de comptabilité et de gestion
DUT : diplôme universitaire de technologie
ENS : École normale supérieure
IEP : Institut d'études politiques
L : licence
M : master
PACES : première année commune aux études de santé
(1) Attention, certaines écoles paramédicales recrutent après la première année d'études de santé (PACES)

Poursuivre ses études

Repérer les différentes filières

Les choix possibles d'études après le bac sont très variés. Que vous soyez déjà décidé ou encore hésitant, un temps de réflexion s'impose pour formuler un projet cohérent. Première étape : être bien informé sur les différents types d'études et leurs caractéristiques.

Les BTS/BTSA (Brevets de technicien supérieur / Brevets de technicien supérieur agricole)

S'inscrire en BTS/BTSA après le bac, c'est choisir une formation courte (2 ans) avec plus d'une centaine de spécialités, accessible sur dossier, tournée vers la pratique. Cours théoriques en petit groupe, pratique professionnelle et stages sur le terrain sont au programme. À l'arrivée : des diplômes professionnels qui répondent aux besoins des entreprises et qui couvrent tous les secteurs d'activité économique.

Le BTS/BTSA vise donc une entrée dans la vie active, mais il permet aussi une poursuite d'études, notamment en licence professionnelle (en 1 an).

Les DUT (Diplômes universitaires de technologie)

S'inscrire en DUT après le bac, c'est choisir une formation courte (2 ans) avec près de 45 spécialités, pour travailler tout de suite ou poursuivre ses études. Accessible sur dossier, le DUT apporte une formation polyvalente dans un domaine professionnel. Il se prépare en université, au sein d'un IUT (institut universitaire de technologie).

Le DUT vise l'insertion sur le marché de l'emploi, mais pas seulement : la plus grande partie des diplômés poursuivent leurs études, en préparant par exemple une licence professionnelle (en 1 an) ou en intégrant une école de commerce, de gestion…

Les DMA (Diplômes des métiers d'art)

Les DMA sont ouverts de droit aux titulaires du bac STI spécialité Arts appliqués. Ils sont préparés dans très peu d'établissements, d'où une forte sélection.

Ils proposent 12 spécialités au choix : art du bijou et du joyau ; arts de l'habitat ; arts graphiques ; arts textiles et céramiques ; cinéma d'animation ; cirque ; costumier-réalisateur ; décor architectural ; horlogerie ; lutherie ; marionnette ; régie de spectacle.

Les DEUST (Diplômes d'études universitaires scientifiques et techniques)

Envie de suivre des études courtes à l'université ? Cap sur le DEUST. Ce diplôme propose une formation de 2 ans où chaque spécialité est conçue pour répondre aux besoins d'entreprises locales.

Objectif : chercher un emploi ou poursuivre des études.

Les DCG (Diplômes de comptabilité et de gestion)

Que faire après un bac ES ? 13 % des bacheliers ES choisissent une école spécialisée en 2 à 5 ans. Commerce, science politique, social, arts…

Accès sur concours. Inscription en début d'année de terminale parfois.

Les CPES (Classes préparatoires aux études supérieures)

Les CPES permettent aux élèves de terminale générale, de milieu modeste ou résidant en zone sensible, d'intégrer une classe prépa ou certaines écoles d'ingénieurs (sans concours).

Condition nécessaire : avoir un bon dossier scolaire.

Les Licences générales

En droit, économie, lettres, sciences… l'essentiel sur les inscriptions et les programmes des nombreuses licences proposées à la fac est disponible dans la brochure *Après le bac* de l'Onisep, téléchargeable sur www.onisep.fr/Guides-d-orientation.

D'une durée de 3 ans (L1, L2, L3), ces formations sont organisées en 6 semestres.

Et à l'issue de la licence ? Pour la plupart des étudiants, cap sur un master en 2 ans pour atteindre un niveau bac +5. Mais il est aussi possible de bifurquer en licence professionnelle à l'issue du 4ème semestre validé, ou de rejoindre, avec un bac +2/+3, une école de commerce ou d'ingénieurs, ou encore d'intégrer à tout moment l'une des nombreuses écoles privées spécialisées.

Les PACES (Premières années communes aux études de santé)

Les cursus de médecine, d'odontologie (chirurgie dentaire), de pharmacie et de maïeutique (sage-femme) commencent tous par la PACES, la 1ère année commune aux études de santé, à l'université. Le concours est très sélectif.

Les CPGE (Classes préparatoires aux grandes écoles)

S'inscrire en CPGE après le bac, c'est préparer sur 2 ans les concours d'entrée des écoles de commerce, d'ingénieurs, de vétérinaires ou des écoles normales supérieures. Réparties en 3 filières (littéraire, économique, scientifique), elles proposent un programme d'études pluridisciplinaire. Implantées en lycée, elles sont accessibles sur dossier.

Des classes préparatoires sur 1 an préparent aussi à certains concours après un diplôme de niveau bac +2 (certains BTS, BTSA et DUT).

Les cycles préparatoires communs aux écoles d'ingénieurs

CPP (cycle préparatoire polytechnique), CPI (cycle préparatoire intégré), cycles préparatoires universitaires... Ces filières permettent d'intégrer plus de 70 écoles d'ingénieurs.

Formule en 2 ans, à mi-chemin entre la prépa intégrée des écoles d'ingénieurs en 5 ans et les CPGE (classes préparatoires aux grandes écoles).

Les grandes écoles

Les grandes écoles proposent une formation de haut niveau de 3 à 5 ans. À la clé : des diplômes très appréciés des recruteurs, préparés dans les ENS (écoles normales supérieures), les écoles d'ingénieurs ou de commerce, mais aussi les IEP (instituts d'études politiques), les écoles vétérinaires, les écoles d'agronomie…

Admission sur concours, à différents niveaux d'études (de bac à bac +5).

Les écoles spécialisées

Paramédical, art, architecture, armée… les écoles spécialisées proposent des formations dans des domaines professionnels variés. Ces écoles, sélectives, recrutent à différents niveaux et délivrent un diplôme reconnu par l'État ou par la profession.

Le DAEU (Diplôme d'accès aux études universitaires)

Vous ne possédez pas le bac et vous avez interrompu vos études depuis au moins 2 ans ? Une seconde chance s'offre à vous : obtenir le Diplôme d'accès aux études universitaires (DAEU). Il confère les mêmes droits que le baccalauréat :

- poursuite d'études supérieures ;
- concours administratifs de catégorie B ;
- concours d'entrée dans les écoles requérant le bac, etc.

Il peut aussi être l'occasion :

- de progresser professionnellement ;
- d'effectuer une reconversion ;
- d'acquérir de nouvelles connaissances.

Le DAEU est préparé :

- en cours du soir ;
- à distance (télé-enseignement organisé par certaines universités) ;
- par correspondance avec le CNED (Centre national d'enseignement à distance). Le CNED propose également une préparation en ligne.

Le DAEU permet de choisir entre l'option A à dominante littéraire et l'option B à caractère scientifique.

onisep.fr

LIMOUSIN - ACADÉMIE DE LIMOGES

TOUT SUR LES METIERS ET LES FORMATIONS EN LIMOUSIN

Un site : www.onisep.fr/Mes-infos-regionales/Limousin

Une librairie

Des réseaux sociaux :

onisep LIMOUSIN

Déménagement Mars 2012

nouvelle adresse : Délégation Régionale de l'ONISEP - 13 rue François Chénieux 87000 LIMOGES - Tel. 05.87.50.46.98 - drolimoges@onisep.fr

Ouvert de 9h à 12h et de 14h à 16h30

Devenir étudiant : les démarches

L'inscription dans l'enseignement supérieur

Vous terminez le lycée et souhaitez poursuivre vos études ? Ne faites pas de choix à la légère, cette étape est un pas important dans votre vie d'adulte.

Fac, IUT, BTS, classe prépa ou autre école du supérieur, quels que soient vos voeux, votre inscription passe par le portail Admission Post Bac : www.admission-postbac.fr

Si vous optez pour l'université, voici quelques rappels de procédures, pour éviter les mauvaises surprises de dernière minute.

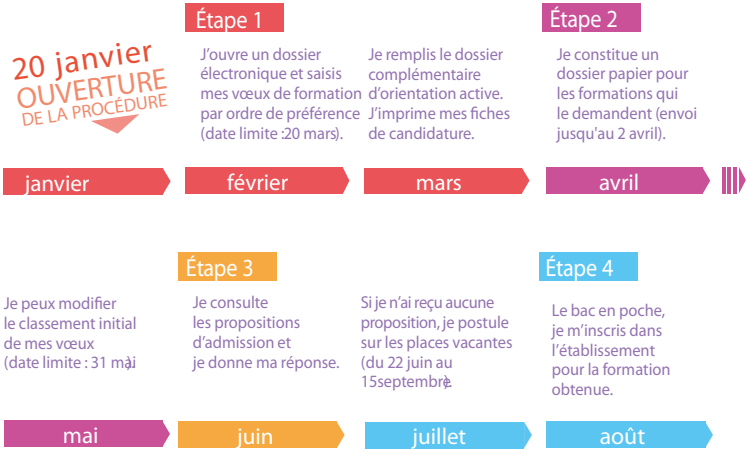
Choisir son université en fonction du domaine d'études

Chaque université possède ses spécialités. Les professeurs qui y enseignent sont plus ou moins connus et reconnus. Les thèses qu'ils développent, ainsi que les méthodes de recherches qu'ils utilisent sont celles qui vous seront enseignées. Renseignez-vous directement auprès des professeurs et des facultés, avant de prendre une décision.

Certaines académies pratiquent la sectorisation : en fonction de leur adresse, les étudiants sont invités à s'inscrire dans l'université dont ils dépendent géographiquement, et où leur est assuré un accueil prioritaire. Vous n'êtes pas tenu de respecter la sectorisation ; cependant, votre demande dans une faculté sera traitée après celles des étudiants qui dépendent géographiquement de l'université en question.

www.admission-postbac.fr

4 étapes à ne pas manquer


20 janvier
OUVERTURE DE LA PROCÉDURE
Étape 1
J'ouvre un dossier électronique et saisis mes vœux de formation par ordre de préférence (date limite :20 mars).
Je remplis le dossier complémentaire d'orientation active. J'imprime mes fiches de candidature.
Étape 2
Je constitue un dossier papier pour les formations qui le demandent (envoi jusqu'au 2 avril).
janvier
février
mars
avril
Je peux modifier le classement initial de mes vœux (date limite : 31 mai)
Étape 3
Je consulte les propositions d'admission et je donne ma réponse.
Si je n'ai reçu aucune proposition, je postule sur les places vacantes (du 22 juin au 15septembre)
Étape 4
Le bac en poche, je m'inscris dans l'établissement pour la formation obtenue.
mai
juin
juillet
août

Les étapes de l'inscription universitaire

L'inscription à l'université se fait en 3 temps :

- **La préinscription** s'effectue en général dès le mois de janvier de l'année où vous allez rentrer à l'université. Elle se fait par Internet sur www.admission-postbac.fr ou par courrier. Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, elle est fortement recommandée aux étudiants qui souhaitent être sûrs d'avoir une place dans le cursus qu'ils ont choisi.

- **L'inscription administrative :** dès le mois de mars, en général. Elle sera confirmée en juillet, lorsque vous aurez vos résultats du baccalauréat, auprès de l'université. Vous devrez confirmer à ce moment-là le choix du cursus que vous souhaitez suivre. Pour vous aider, vous pouvez prendre contact avec les Unités de formation et de recherche (UFR) de vos domaines d'étude, afin de vous renseigner sur les débouchés qui existent dans la filière que vous avez choisie.

- **L'inscription pédagogique :** en septembre, vous déciderez des cours que vous voulez suivre parmi ceux qui vous sont proposés. Attention, ne choisissez pas que ce qui semble d'emblée vous intéresser, renseignez-vous aussi sur les professeurs et leur notoriété dans leur domaine.

Pour les étudiants étrangers

Vous êtes étranger et souhaitez entamer votre parcours universitaire en France ? Commencez à vous renseigner au moins un an à l'avance.

Le site d'Égide vous donne un certain nombre de renseignements sur les facultés, les cursus et les diplômes universitaires français : www.egide.asso.fr

Vous devez obtenir une admission préalable, dont vous pouvez faire la demande auprès du consulat ou de l'ambassade française, au service des Affaires culturelles.

Ensuite, vous devrez formuler une demande d'inscription auprès de l'université choisie et fournir une présentation de votre cursus déjà accompli, un projet d'étude, ainsi qu'un ensemble de documents administratifs dont l'administration vous fournira la liste.

Bourses et logements universitaires

Les demandes de bourse sur critères sociaux et/ou de logement en résidence universitaire sont gérées par le Centre régional des oeuvres universitaires et scolaires (CROUS).

Vous n'avez qu'une démarche à faire : constituer chaque année votre Dossier social étudiant (DSE), entre le 15 janvier et le 30 avril, sur www.crous-limoges.fr.

Votre demande doit être formulée avant même d'avoir passé les examens de fin d'année ou choisi une future orientation. Le DSE vous permet de formuler jusqu'à 4 vœux dans différentes académies. Vous ne pouvez présenter qu'un seul dossier même si vous êtes candidat à l'entrée dans plusieurs établissements ou si vous sollicitez plusieurs aides, quelle que soit l'académie.

Montant des aides pour 2011-2012 par échelon :

1	2	3	4	5	6
1606 €	2419 €	3100 €	3779 €	4339 €	4600 €

NB : L'échelon 0 donne seulement droit à l'exonération du paiement des droits universitaires dans les établissements publics et du paiement de la cotisation à la sécurité sociale étudiante.

Sur le site www.cnous.fr rubrique La vie étudiante / Bourse sur critères sociaux, vous pouvez :

- consulter le barème d'attribution des bourses, qui indique le plafond des ressources à ne pas dépasser pour prétendre à l'attribution d'une bourse sur critères sociaux ;
- calculer votre droit à la bourse sur critères sociaux.

Les services de la vie étudiante
CROUS
Limoges

Le CROUS au service des Étudiants

Des questions
sur l'hébergement,
la restauration,
les bourses,
les aides sociales
l'accès à la culture
...

Un seul numéro
05 55 43 17 00

Une seule adresse
CROUS de Limoges
39 G, rue Camille-Guérin
87036 LIMOGES CEDEX

Contacts et sites

Délégation régionale de l'Onisep Limousin
Rectorat de Limoges
13 rue François Chénieux
87031 Limoges
Tél : 05 87 50 46 98
drolimoges@onisep.fr
www.onisep.fr/Limousin
www.monorientationenligne.fr

Carrefour des Étudiants
88 rue du Pont Saint-Martial
87000 Limoges
Tél : 05 55 14 90 70
www.carrefourdesetudiants.unilim.fr

Cité des Métiers de Limoges et du Limousin
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges
Tél : 05 55 10 00 37
www.citedesmetierslimousin.fr

Centres d'information et orientation (CIO)

CIO Limoges 1 et 2
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges
Tél : 05 55 34 63 58

Antenne de Bellac : 9 rue Chanzy
Tél : 05 55 68 12 93

Antenne de Saint-Junien : 7 rue Léo Lagrange
Tél : 05 55 02 16 41

Antenne de Saint-Yrieix : 8 rue du 8 mai 1945
Tél : 05 87 50 46 01/02

CIO Brive
5 avenue Bourzat
19100 Brive
Tél : 05 55 24 11 00

CIO Tulle
25 quai Gabriel Péri
19015 Tulle Cedex
Tél : 05 55 20 31 93

CIO Ussel
20 rue de la Civadière
19200 Ussel
Tél : 05 55 72 11 67

CIO de la Creuse Guéret-Aubusson
1 place Varillas
CS 20129
23003 Guéret Cedex
Tél : 05 87 86 61 60

Antenne d'Aubusson : Maison de l'Emploi et de la Formation de l'Arrondissement d'Aubusson (MEFAA) - Esplanade Charles de Gaulle
Tél : 05 87 86 61 60

Orientation pour tous
www.orientation-pour-tous.fr
Tél : **0 811 70 39 39**
du lundi au vendredi de 9h à 18h
(coût d'un appel local depuis un poste fixe)

Réseau Information Jeunesse Limousin
voir coordonnées p. 78-79
www.crijlimousin.org

Définir son projet professionnel, organiser sa recherche, parvenir à convaincre… La recherche d'un emploi exige réflexion, méthode et ténacité !

Pôle emploi, Missions locales, Apec, Afij… De nombreux organismes et dispositifs peuvent vous aider à vous insérer dans la vie professionnelle et vous accompagner dans votre recherche d'emploi.

De l'école au travail

La Mission générale d'insertion (MGI)

Vous sortez du système éducatif sans aucune qualification, ou vous êtes en difficulté à l'entrée dans une formation qualifiante… Avant de tout plaquer, passez par la case MGI !

La MGI est placée sous la responsabilité du chef d'établissement scolaire, qui se trouve dans l'obligation d'assurer le suivi vers l'accès à la qualification de chaque jeune qui sort du système éducatif sans solution, et ce, pendant l'année suivant sa sortie de l'école.

Elle propose des formations spécifiques aux jeunes de plus de 16 ans, en voie de déscolarisation ou sortis du système scolaire, sans possibilité immédiate de poursuite d'études ou d'insertion professionnelle.

Si vous êtes concerné, prenez contact avec le dernier établissement fréquenté (collège ou lycée) et/ou le CIO de votre secteur qui vous recevra pour un entretien de situation. Cet entretien sera transmis à la MGI, qui vous invitera à une session d'information et d'orientation.

Les Missions locales

Si vous avez entre 16 et 25 ans et que vous êtes sorti du système scolaire, la Mission locale de votre lieu de résidence peut vous aider dans votre perspective d'insertion professionnelle et sociale.

Les Missions locales apportent un appui dans la recherche d'emploi mais aussi dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits, à la citoyenneté. Cette aide peut aller de la simple information jusqu'à l'accompagnement pas à pas, en fonction des besoins de chacun.

Vous préparez votre entrée dans la vie active ?

Avec pole-emploi.fr : c'est simple !

En 3 clics,

je **m'inscris,**

je m'informe,

je **dépose mon CV**

je trouve des **offres d'emploi**

Pôle emploi **vous aide** et **vous accompagne** dans la recherche de votre premier emploi.

www.pole-emploi.fr

pôle emploi

Pôle emploi

Pôle emploi est un service d'information et de conseil (gratuit) pour les jeunes qui désirent avoir de la documentation et/ ou un interlocuteur, même sans obligation d'inscription.

L'inscription est un acte volontaire ; cette inscription donne le statut de « demandeur d'emploi » avec des droits et des obligations.

Être inscrit comme demandeur d'emploi engage à :

- rechercher un emploi (une recherche active et concrète) ;
- actualiser la demande d'emploi, en cas de tout changement de situation ;
- définir et actualiser son Projet personnalisé d'accès à l'emploi (PPAE) ;
- accepter une offre raisonnable d'emploi, compatible avec votre formation, vos qualifications…

Être inscrit comme demandeur d'emploi permet de bénéficier d'une « offre de service » que Pôle emploi mobilise selon les besoins de chacun.

Si les services proposés par Pôle emploi s'adressent d'abord aux demandeurs d'emploi, les salariés qui souhaitent évoluer dans leur projet professionnel ou les salariés en situation précaire qui recherchent un emploi durable peuvent également en bénéficier.

Toutes les agences Pôle emploi proposent un premier niveau d'accueil : renseignements généraux sur l'indemnisation, sur les services, les prestations et les formations accessibles ; orientation vers le bon interlocuteur ; informations et aides sur les outils à disposition.

Pour vous informer et vous inscrire, composez le 39 49*, consultez le site dédié www.pole-emploi.fr ou rendez-vous directement dans une agence Pôle emploi.

**Gratuit depuis une agence Pôle emploi ou 0,11 € par appel depuis une ligne fixe ou une box. Depuis un mobile : appel décompté du forfait ou facturé au prix d'une communication normale.*

Trouver un job

Un petit boulot pour financer les études, un job pour les vacances… Consultez les petites annonces du CRIJ, sur place ou en ligne.

Chaque année vers la fin mars, le réseau Information Jeunesse organise des journées Jobs d'été : retrouvez les dates exactes sur le site du CRIJ Limousin.

Enfin, retrouvez tous les conseils et pistes auxquelles vous n'aviez pas pensé dans le guide *Trouver un job*, disponible en ligne et dans tout le réseau Information Jeunesse.

www.crijlimousin.org

Passer le BAFA

Pour être animateur dans un séjour de vacances ou un accueil de loisirs, le Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur est obligatoire. Renseignez-vous auprès du réseau Information Jeunesse Limousin (voir coordonnées p. 78) et sur **www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd**

Les aides à la recherche d'emploi

S'informer sur pole-emploi.fr

24h/24 et 7j/7, le site www.pole-emploi.fr - espace Candidat, vous permet :

- d'accéder à votre espace et de gérer votre dossier ;
- de vous inscrire / réinscrire ;
- de vous abonner gratuitement et de recevoir des offres d'emploi ;
- d'enregistrer votre CV dans la banque de CV pour être contacté directement par les entreprises ;
- de consulter des offres d'emploi.

Vous n'avez pas internet ?

Composez le 39 49* pour obtenir un conseil sur une offre d'emploi ou vos recherches.

**Gratuit depuis une agence Pôle emploi ou 0,11 € par appel depuis une ligne fixe ou une box. Depuis un mobile : appel décompté du forfait ou facturé au prix d'une communication normale.*

Sur pole-emploi-evenements.fr retrouvez tous vos événements à la carte :

Pôle emploi rassemble ses manifestations locales, et en un clic, accédez aux événements du moment (tables rondes, job dating, forums…)

L'accompagnement de Pôle emploi

Des ateliers sont ouverts au public pour vous aider dans votre recherche d'emploi.

L'atelier offre un service individualisé et apporte une réponse rapide à un besoin précis :

- préciser votre projet professionnel (emploi salarié ou création d'entreprise) ;
- acquérir et améliorer vos méthodes et techniques de recherche d'emploi ;
- élaborer et perfectionner vos outils de recherche d'emploi ;
- préparer et réussir votre embauche.

Site de référence :

➲ www.pole-emploi.fr - espace Candidat / Mon projet ma recherche / Je cherche un emploi.

Les aides au déplacement

Dans le cadre de votre recherche d'emploi, vous devez effectuer différentes démarches. Dans ce cadre, vous pouvez bénéficier d'une aide au déplacement.

Si vous êtes inscrit comme demandeur d'emploi, l'aide peut être de 2 sortes :

- des bons de déplacement, pour une prise en charge des frais de déplacement avec un véhicule (forfait kilométrique de 0,20 € par kilomètre) ;
- des bons de transport, pour une prise en charge des billets de train ou d'avion (attention : les frais de réservation de train et certaines taxes/suppléments pour les billets d'avion restent à votre charge).

Adressez-vous à votre conseiller Pôle emploi avant le déplacement.

Le Club des jeunes diplômés

Pôle emploi et l'Université de Limoges ont défini des modalités d'interventions communes dans une convention, favorisant l'insertion professionnelle des jeunes diplômés.

Le Club des jeunes diplômés est animé par des conseillers Pôle emploi sur Brive et Guéret et en co-animation avec le Carrefour des Étudiants à Limoges.

Vous pouvez y accéder si vous êtes :

- âgé de moins de 26 ans ;
- diplômé d'un titre de niveau IV (bac ou équivalent) ;
- issu de l'université et/ou de ses composantes ;
- résident en région Limousin.

Cette prestation individualisée renforce l'accompagnement pour l'accès à un emploi durable et permet d'apporter au candidat :

- un suivi personnalisé défini sur mesure, à base d'entretiens individuels et/ou de séances collectives ;
- une prospection en contact permanent avec des entreprises susceptibles de recruter ;
- un appui dans la communication de sa candidature auprès des entreprises ciblées ;
- un soutien à la recherche d'emploi durable pendant les contrats de courte durée ;
- un accompagnement durant la période d'essai pour sécuriser la reprise d'emploi durable ;
- faire découvrir la mobilité internationale.

Le candidat est tenu d'être disponible et actif dans sa recherche d'emploi pendant toute la durée de l'accompagnement et de participer à l'ensemble des animations, ateliers de travail et entretiens proposés par Pôle emploi.

Contact :

Pôle emploi Agence des Services Spécialisés Limoges Zola
Équipe Jeunes Diplômés
8 rue Émile Zola
87100 Limoges
prc.limousin@pole-emploi.fr
Tél : 39 49

Carrefour des Étudiants
88 rue du pont Saint-Martial
87000 Limoges
Tél : 05 55 14 90 70

La Boutique Club Emploi *apporte conseils et soutien à toute personne en recherche d'emploi. Services gratuits et personnalisés.*

La Boutique Club emploi
16 place Jourdan (hall de la CCI)
87000 Limoges
Tél : 05 55 45 15 90

L'alternance : le contrat de professionnalisation

Le contrat de professionnalisation, deuxième contrat de l'alternance avec le contrat d'apprentissage (voir p. 7), vous permet d'acquérir une qualification professionnelle et de favoriser votre insertion professionnelle.

Pour qui ?

Il est ouvert aux personnes de 16 à 25 ans sans qualification ou souhaitant compléter leur formation initiale, ainsi qu'aux demandeurs d'emploi de plus de 26 ans et aux bénéficiaires du RSA, de l'AAH (Allocation adulte handicapé), de l'ASS (Allocation de solidarité spécifique) ou d'un contrat unique d'insertion.

Quelle durée ?

Le contrat de professionnalisation prend la forme soit d'un contrat à durée indéterminée avec une action de professionnalisation comprise entre 6 et 12 mois, soit d'un contrat de durée déterminée de 6 à 12 mois.

Par accord de branche et sous conditions, le contrat ou l'action de professionnalisation peut être porté(e) à 24 mois.

Quelles actions de formation ?

Le contrat de professionnalisation vous permet d'acquérir une qualification professionnelle :

- soit inscrite au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP) ;
- soit reconnue dans les classifications d'une convention collective nationale de branche ;
- soit ouvrant droit à un Certificat de qualification professionnelle (CQP).

Les enseignements généraux, professionnels et technologiques sont dispensés dans un organisme de formation ou dans l'entreprise elle-même lorsqu'elle dispose d'un service de formation.

La durée de la formation représente 15 à 25 % de la durée du contrat de professionnalisation. Cette durée peut cependant être augmentée par accord de branche.

Quelle rémunération ?

Votre rémunération varie en fonction de votre âge et de votre niveau de qualification.

Salaire mensuel minimum (en % du Smic) :

	de 16 à 20 ans	de 21 à 25 ans	26 ans et +
niveau < au bac	55 %	70 %	85 % ou 100 % du Smic*
niveau > au bac	60 %	80 %	

**85 % du minimum conventionnel du poste occupé ou 100 % du Smic*

Les clubs Alternance

La Boutique Club Emploi à Limoges propose chaque année des clubs Alternance. Objectif : vous aider à acquérir une méthode de travail efficace et professionnelle pour structurer et accélérer votre recherche de contrat (d'apprentissage ou de professionnalisation).

Les clubs Alternance

Contact :

La Boutique Club Emploi
16 place Jourdan
87000 Limoges
Tél. 05 55 45 15 90
www.clubemploi87.com

Sites de référence :

www.limousin-alternance.com
www.alternance.emploi.gouv.fr

Créer son activité

Le parcours créateur / repreneur avec Pôle emploi :

Un conseiller vous accompagne personnellement durant toutes les phases de reprise ou de création d'entreprise, de l'étude à la faisabilité, jusqu'à la mise en œuvre du projet. Votre conseiller connaît bien les partenaires locaux et les nombreux organismes qui peuvent vous aider.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site de l'APCE (Agence pour la création d'entreprise) : www.apce.com

Les aides à la création ou à la reprise d'entreprise

Dans tout projet de création ou reprise d'entreprise, le financement est un élément important que vous devrez prendre en compte.

Aides de Pôle emploi pour la création / reprise d'entreprises :

- l'aide à la reprise ou création d'entreprise (ARCE) ;

110 projets pour les jeunes

Appel à projets permanent pour les jeunes de 18 à 30 ans

Tél : 05 87 21 20 46

www.belim.fr

LISE

Limousin Information Service Entreprises (pour une première information)

Tél : 0 800 302 74 (n° Vert)

http://lise.region-limousin.fr

Objectif Création

Service régional proposant un accompagnement complet des projets de création et de reprise d'entreprise, de la simple idée au développement du projet.

Tél : 0 800 03 07 09 (n° Vert)

www.region-limousin.fr/

Un projet, une idée ? Comment les concrétiser ?

Création artistique, sciences, solidarité... dans de nombreux domaines, des organismes peuvent vous apporter un soutien technique et/ou financier.

Sous forme de bourse, de concours ou de prix, polyvalentes ou très spécifiques, ces aides sont détaillées dans le guide *Aides aux projets* selon leur domaine d'intervention, leur nature et leurs critères d'attribution.

Alors laissez libre cours à vos envies et tentez votre chance !

Guide à consulter sur :

www.crijlimousin.org / Aides aux projets

Pôle emploi, des services à la carte pour tous vos recrutements

Si vous devenez créateur d'entreprise, ou si vous étoffez votre activité, Pôle emploi vous accompagne dans vos recrutements.

Vous pouvez consulter la banque de CV et créer votre espace recrutement sur :

www.pole-emploi.fr

- le maintien de l'aide de solidarité spécifique (ASS) ;
- le cumul de l'allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE) ;
- le dispositif d'aide aux chômeurs créateurs, repreneurs d'entreprises (ACCRE) ;
- le prêt à taux zéro ; retrouvez plus d'informations sur www.entreprises.gouv.fr/nacre

N'hésitez pas également à solliciter un conseiller pour obtenir des informations sur :

- les aides à la formation avant embauche : la préparation opérationnelle à l'embauche (POE) ;
- l'action de formation préalable au recrutement (AFPR).

Les chambres consulaires

Les chambres de commerce et d'industrie et les chambres de métiers et de l'artisanat du Limousin sont à votre écoute et vous proposent des solutions adaptées à votre projet de création ou de reprise d'entreprise.

Retrouvez toutes leurs coordonnées sur les sites des chambres régionales.

Chambre régionale de métiers et de l'artisanat du Limousin (CRMA)
14 rue de Belfort - CS 71300
87060 Limoges Cedex
Tél. 05 55 79 45 02
www.crma-limousin.fr

Chambre régionale de commerce et d'industrie du Limousin (CRCI)
4 rue Thomas Edison
87220 FEYTIAT
Tél : 05 55 71 39 40
www.limousin.cci.fr

L'intérim

Pour trouver un emploi, acquérir de l'expérience ou se former, pensez à l'intérim. En contact avec de nombreuses sociétés, les entreprises de travail temporaire sont connues pour leur savoir-faire : présenter le bon collaborateur aux entreprises, ou comment mettre en adéquation les compétences des uns avec les attentes des autres ! Sans compter que les agences d'intérim proposent aussi CDD et CDI : un bon moyen d'accéder à l'emploi durable après une mission d'intérim réussie !

Vous avez travaillé en intérim ? N'oubliez pas lors de vos actualisations mensuelles à Pôle emploi de déclarer les heures travaillées et de renvoyer les photocopies de bulletins de salaires (en indiquant votre identifiant) à l'adresse indiquée par Pôle emploi.

Vous pouvez bénéficier de l'allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE) si vous avez travaillé au minimum durant 610 heures au cours des 28 derniers mois.

Si vous n'êtes plus inscrit comme demandeur d'emploi, réinscrivez-vous dès la fin de votre mission.

N'omettez pas de signaler vos missions à Pôle emploi : des contrôles systématiques sont opérés.

Pour plus d'informations, connectez-vous sur www.pole-emploi.fr ou contactez le 39 49* pour obtenir un conseiller.

**Gratuit depuis une agence Pôle emploi ou 0,11 € par appel depuis une ligne fixe ou une box. Depuis un mobile : appel décompté du forfait ou facturé au prix d'une communication normale.*

Le RSA jeunes

Si vous avez entre 18 et 25 ans et que vous avez travaillé au moins 2 ans à temps plein au cours des 3 dernières années, vous pouvez percevoir le revenu de solidarité active (RSA).

Le RSA jeunes permet de compléter vos revenus, vous accompagner vers l'emploi, lutter contre l'exclusion.

Attention :

- Si vous êtes demandeur d'emploi, notez que l'attribution du RSA est soumise au respect des droits et devoirs liés à votre inscription.
- Le RSA est versé jusqu'à un certain niveau de ressources.

Sites de référence :

- www.pole-emploi.fr
- www.caf.fr
- www.msa.fr

Où s'informer ?

Missions locales

- www.missions-locales-limousin.fr

Mission locale de l'agglomération de Limoges
18 rue Aigueperse
Immeuble Le Miroir
87000 Limoges
Tél : 05 55 10 01 00

Antenne à La Bastide, Val de l'Aurence, Beaubreuil et permanences décentralisées.

Mission locale rurale de la Haute-Vienne
57 avenue du Président Wilson
87700 Aixe-sur-Vienne
Tél : 05 55 70 45 74

Antennes à Bellac, Saint-Junien, Saint-Yrieix et permanences décentralisées.

Mission locale de l'arrondissement de Tulle
25 quai Gabriel Péri
19000 Tulle
Tél : 05 55 26 92 21

Antennes à Argentat, Égletons, Uzerche et permanences décentralisées.

Mission locale de l'arrondissement de Brive
5 rue Louis Latrade
19100 Brive
Tél : 05 55 17 73 00

Permanences décentralisées.

Mission locale de l'arrondissement d'Ussel
22 rue de la Civadière
19200 Ussel
Tél :05 55 96 27 69

Permanences décentralisées.

Mission Locale de la Creuse
25 avenue Manouvrier
23000 Guéret
Tél : 05 55 52 65 05

Antennes à Aubusson, La Souterraine et permanences décentralisées.

AFIJ - Association pour faciliter l'insertion des jeunes diplômés

AFIJ Limoges
88 rue d'Antony
87000 LIMOGES
Tél : 05 55 50 28 80
- www.afij.org

APEC - Association pour l'emploi des cadres

APEC
Technopole Ester
BP 6908
87069 LIMOGES Cedex
Tél : 0 810 805 805

L'APEC s'adresse aux cadres et aux jeunes diplômés de niveau bac + 4.

- www.apec.fr
- http://jd.apec.fr

Réseau Information Jeunesse Limousin

voir coordonnées p. 78-79

- www.crijlimousin.org

Pôle emploi

- www.pole-emploi.fr

En Haute-Vienne

Pôle emploi de Limoges - agence de Sainte-Claire
12 avenue de Naugeat
87000 Limoges

Pôle emploi de Limoges - agence de Jourdan
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges

Pôle emploi de Limoges - agence de Ventadour
18 rue Paul Claudel
87000 Limoges

Pôle emploi Agence des Services Spécialisés Limoges Zola
8 rue Émile Zola
87100 Limoges

Pôle emploi de Bellac
4 ter rue du Général Arbellot
87300 Bellac

Pôle emploi de Saint-Junien
25 rue Louis Codet
87200 Saint-Junien

Pôle emploi de Saint-Yrieix
2 rue Victor Hugo
87500 Saint-Yrieix-la-Perche

En Corrèze

Pôle emploi de Brive - agence de La Marquisie
Rue Ernest Conte
ZA La Marquisie
19107 Brive Cedex

Pôle emploi de Brive - agence de Racine
32 rue Racine
19100 Brive

Pôle emploi de Tulle - agence de Victor Hugo
19 avenue de Victor Hugo
BP 516
19015 Tulle Cedex

Pôle emploi d'Ussel
Résidence Ventadour
47 avenue Turgot
19200 Ussel

En Creuse

Pôle emploi de Guéret
19 rue Pierre Leroux
23000 Guéret

Pôle emploi de La Souterraine
Place Joachim du Chalard
23300 La Souterraine

Pôle emploi d'Aubusson
MEFAA
Esplanade Charles de Gaulle
La Passerelle
23200 Aubusson

Contact et horaires

pour les demandeurs d'emploi : **39 49** *(Gratuit depuis une agence Pôle emploi ou 0,11 € par appel depuis une ligne fixe ou une box. Depuis un mobile : appel décompté du forfait ou facturé au prix d'une communication normale.)*

pour les entreprises : **39 95** *(0,15 € TTC depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur)*

Horaires des agences :
Lundi, mardi, mercredi, vendredi de 8h45 à 16h30
Jeudi de 8h45 à 12h45

87

Bellac
Limoges Jourdan
Limoges Sainte-Claire
Limoges Ventadour
Limoges Zola, agence de services spécialisés
Saint-Junien
Saint-Yrieix-la-Perche

23

Aubusson
Guéret
La Souterraine

19

Brive La Marquisie
Brive Racine
Cette agence dispose également de locaux d'accueil à Brive Malemort
Tulle
Ussel

Et après : les possibilités d'accès à la formation continue

Toute personne en activité peut évoluer professionnellement et développer ses compétences grâce à la formation tout au long de la vie.

En effet, un certain nombre d'outils vous permettent en tant que salarié de vous former et d'acquérir, adapter ou développer vos compétences.

Droit à l'orientation : le service public de l'orientation tout au long de la vie

Toute personne dispose du droit à être informée, conseillée et accompagnée en matière d'orientation professionnelle.

Pour cela, vous disposez :

- de lieux d'information : vont exister des organismes labellisés « Orientation pour tous » ouverts à tous. En Limousin, les organismes seront labellisés à partir de 2012.

Pour en savoir plus :

www.prisme-limousin.fr
www.citedesmetierslimousin.fr

- d'outils d'orientation :
  - **Le Passeport orientation et formation** est un document qui vous appartient. Vous le remplissez, à votre convenance, tout au long de votre vie professionnelle. Il vous permet d'être acteur de votre carrière professionnelle. C'est un « journal de bord professionnel » où sont inscrits vos connaissances, vos compétences, vos aptitudes et vos acquis professionnels. Ce passeport formation n'est pas un CV, mais il peut aider à le construire si nécessaire.
  - **Le Bilan de compétences** permet de faire le point sur vos compétences, aptitudes et motivations et de définir un projet professionnel ou de formation.
- d'outils d'orientation dans l'entreprise : l'entretien professionnel et le bilan d'étape professionnel.

Les dispositifs de formation tout au long de la vie

Si vous êtes salarié, l'accès à la formation peut revêtir différentes formes et être mis en place par vous-même et/ou par votre employeur.

À l'initiative du salarié

Le CIF (Congé individuel de formation)

Le CIF ouvre la possibilité pour un salarié de suivre une action de formation de son choix. La démarche est individuelle, c'est-à-dire propre au salarié, et peut être motivée par le souhait de changer d'activité ou de profession.

Publics :

- tout salarié en CDI justifiant de 24 mois consécutifs ou non en tant que salarié dont 12 mois dans l'entreprise ;
- tout salarié en CDD justifiant de 24 mois, consécutifs ou non, en qualité de salarié, au cours des 5 dernières années ; dont 4 mois consécutifs ou non, sous contrat de travail à durée déterminée, au cours des 12 derniers mois. Le CIF se déroule en dehors de la période d'exécution du contrat de travail à durée déterminée, sauf accord de l'employeur. L'action de formation doit débuter au plus tard 12 mois après le terme du contrat.

Mise en œuvre : le salarié doit, en respectant certains délais, demander à son employeur une autorisation d'absence.

Pendant la durée du congé de formation, le bénéficiaire reste salarié de son entreprise.

la cité des Métiers

de Limoges et du Limousin

Vous recherchez des infos sur un métier, une formation ou un emploi ? La Cité des métiers peut vous aider !

Retrouvez la Cité des métiers à Aubusson et à La Souterraine

La Cité des métiers vous propose :

- Des entretiens gratuits et anonymes avec des conseillers à votre écoute.
- Un espace documentaire en libre accès sur l'orientation scolaire, l'emploi, les métiers ...
- Un accès à Internet et à des outils informatiques spécialisés.
- Des évènements organisés sur l'ensemble du Limousin : ateliers, rencontres métiers ...

Découvrez le programme des évènements : www.citedesmetierslimousin.fr

Financeurs

Préfet de la Région Limousin

Région Limousin

prisme Limousin

Le Carré Jourdan / 13, cours Jourdan 87000 Limoges / T 05 55 10 00 37

Prisme-Limousin, centre régional de ressources emploi et formation et Cité des métiers

Le congé pour bilan de compétences

Ce congé permet à un salarié de bénéficier d'un congé pour réaliser un bilan de compétences pour faire le point sur ses compétences, aptitudes et motivations et définir un projet professionnel ou de formation.

Publics :

- tout salarié en CDI justifiant d'une activité salariée d'au moins 5 ans, consécutifs ou non, quelle qu'ait été la nature des contrats de travail successifs, dont 12 mois dans l'entreprise auprès de laquelle il sollicite le congé ;
- tout salarié en CDD justifiant de 24 mois, consécutifs ou non, d'activité salariée au cours des 5 dernières années, quelle qu'ait été la nature des contrats successifs, dont 4 mois, consécutifs ou non, en CDD, au cours des 12 derniers mois.

Mise en œuvre : le salarié doit formuler une demande écrite d'autorisation d'absence à son employeur, au titre du congé de bilan de compétences, au moins 60 jours avant la date prévue du bilan. La durée du congé ne peut excéder 24 heures de temps de travail, consécutives ou non.

À l'initiative de l'employeur

Le plan de formation

Il est composé de l'ensemble des actions de formation retenues par l'employeur à destination des salariés de son entreprise. Il est élaboré à son initiative.

Le bilan de compétences

Il peut être demandé par l'employeur dans le cadre du plan de formation de son entreprise.

À l'initiative conjointe du salarié et de l'employeur

Le DIF (Droit individuel à la formation)

Si vous justifiez d'un an d'ancienneté comme salarié dans une entreprise, vous bénéficiez de 20 heures de formation cumulables sur 6 ans (en restant plafonné à 120 heures).

Public : salariés en CDI ou en CDD ; un salarié en CDD peut également bénéficier du DIF à condition d'avoir travaillé au moins 4 mois (consécutifs ou non) en CDD, dans les 12 derniers mois.

Mise en œuvre : le salarié prend l'initiative d'utiliser ses heures de DIF et en fait la demande à son employeur qui doit donner son accord sur le choix de l'action de formation.

Type de formation : les actions de formation accessibles au titre du DIF sont les actions de promotion (celles permettant d'acquérir une qualification plus élevée) ou d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances. Elles se déroulent en général en dehors du temps de travail.

Sites de référence :

www.orientation-pour-tous.fr
Tél : **0 811 70 39 39**
du lundi au vendredi de 9h à 18h
(coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.passeportformation.eu

Contact :

Cité des Métiers de Limoges et du Limousin
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges
Tél : 05 55 10 00 37
www.citedesmetierslimousin.fr

S'engager

Faire du volontariat

Vous souhaitez aider les autres en vous engageant dans une mission au service de la collectivité et de l'intérêt général ?

En tant que volontaire, vous pouvez vous investir tout en recevant une indemnité et en bénéficiant d'une protection sociale intégrale.

Si vous avez entre 16 et 25 ans, vous pouvez réaliser un service civique volontaire (SCV).

Il permet de s'engager pour 6, 9 ou 12 mois dans une mission d'intérêt général, dans tous les domaines : culture et loisirs, solidarité, action humanitaire, environnement, éducation, santé, sport, etc.

L'indemnité s'élève à 456,75 € par mois + 103,90 € par mois de la structure d'accueil pour les frais d'hébergement ou de transport.

Dans certains cas, une majoration d'indemnité de 103,98 € par mois peut être accordée (pour les étudiants boursiers échelon 5 et 6 ou les bénéficiaires du RSA).

Les volontaires bénéficient d'une formation, d'un accompagnement dans la réalisation de leur mission (tutorat) et d'un soutien à l'insertion professionnelle.

Sites de référence :

- www.service-civique.gouv.fr
- www.jeunes.gouv.fr / Citoyenneté / Volontariat

Contacts :

Référent CRIJ Limousin :
Philippe BERGER - 05 55 100 800
Réseau Information Jeunesse Limousin : PIJ ou BIJ le plus proche de chez vous (voir p. 78)
En Corrèze :
Conseil Général - 05 55 93 76 90

Faire du bénévolat

Vous préférez simplement offrir quelques heures de votre temps libre au profit d'une association ? En France, près d'un million d'associations vivent grâce à l'investissement de personnes bénévoles ! Pourquoi pas vous ?

Vous ne serez pas rémunéré, mais sachez que vous pouvez faire reconnaître l'expérience acquise durant votre parcours associatif grâce au portefeuille de compétences. Un bon point pour enrichir votre CV !

Ce document gratuit et librement reproductible est à télécharger sur :

- www.associations.gouv.fr/

Deux types de structures peuvent vous renseigner sur le bénévolat :

- Les **Centres de ressources et d'information des bénévoles (CRIB),** dont la mission est de venir en appui aux bénévoles et aux associations, de les accompagner dans toutes les démarches administratives, comptables

et juridiques. Ce dispositif est tout particulièrement destiné aux petites et moyennes associations.

- Le **délégué départemental à la vie associative (DDVA)** de votre département, qui est chargé au nom de l'État de faciliter la vie associative.

Sites de référence :

- www.associations.gouv.fr
- www.jeunes.gouv.fr / Citoyenneté / Bénévolat
- www.jeuneetbenevole.org

Contacts :

Les CRIB :

Comité régional olympique et sportif du Limousin (CROS)
GAÏA - Maison régionale des sports
124 avenue Émile Labussière
87100 Limoges
Tél : 05 87 21 31 28
www.croslimousin.fr

Comité départemental olympique et sportif de la Haute-Vienne (CDOS)
Maison municipale des sports
35 boulevard de Beaublanc
87000 Limoges
Tél : 05 55 79 20 87

FOL 87
22 rue du Lieutenant Meynieux
87000 Limoges
Tél : 05 55 03 36 10
www.laligue87.org

Progessport
Centre de droit et d'économie du sport
13 rue de Genève
87100 Limoges
Tél : 05 55 45 76 00

Profession Sport Corrèze Limousin (PSCL)
25 rue du Dr Aimé Audubert
19000 Tulle
Tél : 05 55 20 87 12

Comité départemental olympique et sportif de la Creuse (CDOS)
3 avenue Louis Laroche
23000 Guéret
Tél : 05 55 41 89 65

Les DDVA :

Mme Fouzia ENNJIMI
DDCSPP de la Haute-Vienne - Pôle Cohésion sociale
adresse d'accueil :
45 rue Turgot
87000 Limoges
adresse postale :
Immeuble Le Pastel
22 rue des Pénitents Blancs
CS 33918
87039 Limoges Cedex 1
Tél : 05 55 33 92 33

M. Emmanuel COQUAND
DDCSPP de la Creuse - Pôle Cohésion sociale
1 place Varillas
23000 Guéret
Tél : 05 55 41 14 20

M. Pierre DELMAS
DDCSPP de la Corrèze - Pôle Cohésion sociale
Cité administrative J. Montalat
19000 Tulle Cedex
Tél : 05 87 01 90 30

Autres adresses utiles :

France Bénévolat de Limoges et du Limousin
22 rue du Lieutenant Meynieux
87000 Limoges
Tél : 05 55 03 36 02 (le mardi) / 09 71 44 12 25 / 06 32 49 44 06
www.francebenevolatlimousin.org

Maison du bénévolat
10 boulevard Marx Dormoy
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 87 39 03

Partir à l'étranger

Programmes européens

Erasmus

Le programme Erasmus permet aux étudiants de partir à l'étranger pour réaliser un séjour d'études ou un stage en entreprise inclus dans le cursus universitaire.

Le séjour d'études, d'une durée de 3 mois à 1 an, peut se dérouler dès votre deuxième année d'études supérieures dans un pays membre de l'UE, mais aussi en Islande, Norvège, Turquie et au Liechtenstein.

C'est votre établissement en France qui organise l'échange avec l'un de ses établissements partenaires et dans un domaine d'études donné. Vous restez donc rattaché à votre université ou école d'origine.

Renseignez-vous si possible dès la rentrée universitaire pour partir l'année suivante !

La bourse est de 155 €/mois ; elle est cumulable avec l'aide européenne (entre 100 € et 150 €/mois).

Les étudiants limousins effectuant leurs études dans une autre région peuvent aussi bénéficier d'une aide complémentaire de 80 €/mois sous certaines réserves (obtention du bac dans un lycée de l'académie de Limoges, absence en Limousin de formation équivalente à la formation suivie, aucune autre aide mensuelle supérieure à 80 € et complémentaire à l'allocation Erasmus).

Attention : vous ne pourrez bénéficier que d'une seule période d'études Erasmus au cours de votre cursus universitaire.

- www.unilim.fr
- www.region-limousin.fr
- www.erasmusworld.org
- http://blogs-erasmus.eu

Le séjour de stage, d'une durée de 3 à 12 mois (2 mois minimum pour les BTS/DUT), peut se réaliser dans un pays membre de l'UE/EEE, en Suisse, en Croatie, en Turquie ou dans l'un des territoires d'outre-mer anglais ou néerlandais, dès votre première année d'études.

Attention, le stage doit être inclus dans votre cursus universitaire !

Montant maximum de la bourse : 350 €/mois (pendant 6 mois maximum). Pour les étudiants en BTS, un autre dispositif mis en place par la Région Limousin se substitue à la bourse Erasmus.

Attention : vous ne pourrez bénéficier que d'une seule période de stage Erasmus au cours de votre cursus universitaire.

Sites de référence :

- www.unilim.fr
- www.region-limousin.fr
- www.erasmusworld.org
- http://blogs-erasmus.eu

Contacts :

Correspondant Coopération internationale de votre composante pour retirer un dossier de demande de bourse

Direction de la Coopération Internationale - mobilite@unilim.fr - Tél : 05 55 14 90 84

Région Limousin - Direction de l'enseignement secondaire, supérieur et de la recherche m-leonetout@cr-limousin.fr / mh-sanchez@cr-limousin.fr - Tél : 05 87 21 20 07 / 08

Eurodyssée

Le programme Eurodyssée, soutenu par la Région Limousin, s'adresse aux jeunes de 18 à 30 ans, demandeurs d'emploi ou jeunes diplômés (de niveau CAP à bac +5/+6), domiciliés en Limousin (ou dans une des régions partenaires du programme).

Il permet d'acquérir une expérience professionnelle de dimension européenne en réalisant un stage en entreprise (hors cursus scolaire), d'une durée de 3 à 7 mois, dans une région de l'un des pays suivants : Allemagne, Autriche, Belgique, Bosnie-Herzégovine, Croatie, Espagne, Géorgie, Italie, Norvège, Portugal, Roumanie, Serbie ou Suisse.

Ce stage est accompagné d'une formation linguistique intensive dans le pays d'accueil. Le jeune a le statut de stagiaire de la formation professionnelle ou de salarié.

Le suivi est garanti par un correspondant sur place.

Sont pris en charge : la recherche d'un stage en fonction du profil du candidat, la rémunération, le logement et la protection sociale.

Candidature à faire sur www.eurodyssee.eu

Contact :

CRIJ Limousin
Tél : 05 55 10 60 98
europe@crijlimousin.org

NB : Il est impossible de cumuler les programmes Leonardo et Eurodyssée !

Leonardo

La Région Limousin soutient le programme Leonardo pour les demandeurs d'emploi inscrits à Pôle emploi en Limousin, sans limite d'âge, dans le cadre de leur Projet Personnalisé d'Accès à l'Emploi (PPAE). Objectif : renforcer leurs compétences professionnelles et leur niveau linguistique en anglais afin de faciliter leur insertion professionnelle.

Les stages durent 13 semaines (dont 3 semaines de formation linguistique). Les bénéficiaires de l'Allocation de Retour à l'Emploi (ARE) sont rémunérés par Pôle emploi et les demandeurs d'emploi non indemnisés le sont par la Région Limousin.

Le transport et l'hébergement sont également pris en charge.

Programme 2012 : Irlande du Nord et Royaume-Uni.

Site de référence :

www.belim.fr

Contact :

Pôle emploi International
8 rue Émile Zola
87100 Limoges
eei.limoges@pole-emploi.fr

Le Service Volontaire Européen (SVE)

Le SVE s'adresse aux 18-30 ans, sans exigence de diplôme. Il permet d'effectuer une mission d'intérêt général au sein d'une association, ONG, collectivité territoriale ou locale dans un des «pays Programme» (27 de l'Union européenne, Islande, Liechtenstein, Norvège et Turquie) ou «partenaires» (Europe de l'Est, du Sud-Est et du Caucase).

Les domaines couverts sont variés : animation culturelle et sportive, lutte contre l'exclusion, environnement, santé, protection du patrimoine, art etc.

Le SVE dure de 2 à 12 mois. Le volontaire est nourri, logé, bénéficie d'une protection sociale, d'une prise en charge des frais de voyage et perçoit de l'argent de poche (variant de 60 à 150 € par mois selon les pays).

Vous devez passer obligatoirement par une structure d'envoi pour partir.

NB : Le SVE n'est ni un stage, ni une formation, ni un séjour linguistique. On ne peut pas suivre des études ou occuper un emploi rémunéré en même temps que le SVE.

Contact :
CRIJ Limousin
Tél : 05 55 10 60 98
europe@crijlimousin.org

Destination Europe

Retrouvez tous les conseils et infos utiles à votre projet de mobilité internationale dans la brochure *Destination Europe*, **disponible dans tout le réseau Information Jeunesse Limousin et sur :**
➲ www.crijlimousin.org/ Partir à l'étranger.

Maison de l'Europe en Limousin
MAISON
CENTRE OFFICIEL D'INFORMATION DE L'UNION EUROPÉENNE,
LA MAISON DE L'EUROPE
- Vous informe sur le fonctionnement, les programmes et l'actualité de l'Union européenne
- Vous renseigne sur les possibilités d'étudier, de travailler, de faire des stages,... dans d'autres pays de l'Union européenne
- Diffuse de la documentation
- Organise des conférences, colloques, expositions,...
- Participe à divers salons, foires,...
- Intervient en milieu scolaire, associatif, ...
Maison de l'Europe en Limousin
EUROPE DIRECT
51, avenue Georges DUMAS
F - 87000 LIMOGES
Tél : 05.55.32.47.53
Maison.europe.limoges@wanadoo.fr
europe direct
www.europe-limousin.eu

L'atelier «Travailler à l'étranger, pourquoi pas ?»

Cet atelier vous permet d'identifier toutes les questions que vous devez vous poser et l'ensemble des étapes à réaliser pour mettre en œuvre votre projet de mobilité internationale.

Les questions à se poser :

- Suis-je préparé à m'installer à l'étranger ?
- Quels éléments prendre en compte pour réussir mon projet ?
- Comment identifier et hiérarchiser mes priorités de vie pour réussir un tel projet ?
- Comment préparer concrètement ma démarche de mobilité ?

Attention, certaines mesures ou prestations n'ont pas de caractère automatique. Leur attribution varie en fonction de certains critères et en fonction des situations locales. Rapprochez-vous de votre conseiller Pôle emploi pour de plus amples informations.

Sites de référence :

- www.pole-emploi-international.fr
- http://eures.europa.eu

Ces sites vous permettent de consulter des offres d'emploi internationales et de déposer un dossier de candidature.

Contact :

Pôle emploi International
8 rue Émile Zola
87100 Limoges
eei.limoges@pole-emploi.fr

Volontariat international en entreprise / en administration (VIE/VIA)

Le volontariat international permet aux 18-28 ans de nationalité française ou européenne de partir pour une mission professionnelle de 6 à 24 mois à l'étranger, tout en bénéficiant d'un statut public protecteur (dispositif placé sous la tutelle de l'Ambassade de France).

Le volontaire international perçoit une indemnité mensuelle, couverture sociale incluse, selon le pays et sans distinction de niveau d'études. Cette rémunération forfaitaire et non négociable comprend une partie fixe (environ 660 €) et une partie variable tenant compte notamment des variations des changes et des prix selon les pays. Cette rémunération est exonérée des charges sociales et de l'impôt sur le revenu.

Site de référence :

- www.civiweb.com

Volontariat de solidarité internationale (VSI)

Le volontariat de solidarité internationale concerne les jeunes de plus de 18 ans souhaitant mettre leurs compétences au service d'une mission de développement ou d'urgence humanitaire dans une ONG.

Le volontaire n'est pas salarié, mais bénéficie d'une couverture sociale et d'une indemnité mensuelle des volontaires civils (100 à 660 € environ), à laquelle s'ajoute l'indemnité supplémentaire liée à l'affectation à l'étranger.

Les missions, d'une durée maximum de 2 ans renouvelable, sont obligatoirement effectuées auprès des associations agréées par le ministère des Affaires étrangères.

Liste des structures et ressources documentaires :

- www.clong-volontariat.org

Sites de référence :

- www.ritimo.org - Réseau d'information sur la solidarité internationale et le développement durable
- www.coordinationsud.org - Coordination nationale des ONG françaises de solidarité internationale
- www.france-volontaires.org - Informe et oriente les candidats au volontariat vers différentes associations
- www.bioforce.asso.fr - Formation et accompagnement

Consultez aussi le Guide des Acteurs limousins de la solidarité et de la coopération décentralisée : www.region-limousin.fr/Actions-de-solidarite

Contact :

Maison des Droits de l'Homme
37 rue Frédéric Mistral
87100 Limoges
Tél : 05 55 35 81 24
http://mdh.limoges.free.fr

Séjours linguistiques

Acquérir les bases d'une langue, préparer un examen spécifique, un concours, étudier le langage des affaires ou la littérature étrangère… Les séjours linguistiques vous permettent de parfaire votre niveau de langue.

Ces séjours sont payants et d'une durée d'une semaine à quelques mois. Ils offrent plusieurs formules : immersion totale en famille, échanges, activités sportives ou culturelles associées à des cours de langue, rencontres entre jeunes de plusieurs pays...

Avant de partir :

- Assurez-vous qu'il n'y aura qu'un seul francophone dans la famille d'accueil.
- Vérifiez les critères de sélection des familles d'accueil.
- Vérifiez la qualité de l'encadrement pour les séjours collectifs.
- Renseignez-vous sur les assurances : quels risques couvrent-elles ?
- Demandez le nombre d'heures de cours et leur niveau.
- Lisez attentivement les conditions de participation avant toute inscription ou versement d'acompte et renseignez-vous sérieusement sur toutes les modalités du voyage !

Attention : renseignez-vous sur le sérieux des organismes proposant ces séjours ! N'hésitez pas à consulter des forums ou à vous informer auprès de l'Office national de garantie des séjours et stages linguistiques : www.loffice.org

Sites de référence :

- www.ffosc.com - Fédération française des organisations de séjours culturels, linguistiques et sportifs
- www.unosel.com - Union nationale des organisations de séjours éducatifs, linguistiques et des écoles de langues

Sites recommandés par Eurodesk (www.eurodesk-france.org) :

- www.englishuk.com - base de données d'écoles accréditées en Angleterre
- www.mei.ie - écoles reconnues par le département d'éducation d'Irlande
- www.languagecourse.net - moteur de recherche de cours de langues à l'étranger
- www.britishcouncil.org

Contact :

ODVC
17 avenue Churchill - BP 157
19004 Tulle Cedex
Tél : 05 55 20 01 04
www.odvc.com

NB : Pour les jeunes Corréziens âgés de moins de 18 ans, le Conseil général de la Corrèze et l'ODVC (Œuvre départementale de centre de vacances de la Corrèze) proposent des aides aux séjours linguistiques à destination de Folkstone (Royaume-Uni).

Séjours au pair

Si vous avez plus de 17 ans, vous pouvez perfectionner vos connaissances linguistiques en passant plusieurs mois en été, voire 1 an, au sein d'une famille étrangère ! Votre principale mission sera de vous occuper des enfants et d'effectuer certaines tâches familiales (ménage, rangement...).

Selon le pays et l'emploi du temps de la famille, vous travaillerez de 30 à 45h/semaine. En contrepartie, vous serez logé(e) et nourri(e) et recevrez 300 à 400 €/mois.

De nombreux organismes de placement proposent ces séjours ; soyez vigilants sur leurs propositions et tarifs !

Sites de référence :

- www.teli-asso.fr - Association agréée par le ministère en charge de la jeunesse et des sports. Annonces fiables. Adhésion : 40 €/an. Aucune autre somme ne sera demandée ensuite.
- www.aupair-world.net
- www.iapa.org - International Au Pair Association
- www.ufaap.org - Union française des agences au pair
- www.accueil-international.com
- www.aupair-asp.eu
- www.actechallenge.fr
- www.apitu.com
- www.au-pair-vij.org
- www.afj-aupair.org

Chantiers de jeunes bénévoles

Les chantiers de jeunes bénévoles permettent de vivre des expériences uniques ! Ils ont pour but de faciliter la rencontre et les échanges entre jeunes de nations et de milieux divers, en les faisant participer bénévolement à la réalisation de projets collectifs et d'utilité générale (restauration et/ou construction de bâtiments, protection de l'environnement, aide aux populations...), en France ou à l'étranger. Une façon économique d'enrichir son expérience et de faire des rencontres !

Les chantiers de jeunes bénévoles sont ouverts à tous, sans formation préalable et durent en général 2 à 3 semaines.

Selon les chantiers, l'âge minimal des participants varie de 14 à 18 ans en France ; il est généralement de 18 ans à l'étranger.

Les chantiers de jeunes bénévoles ne sont ne sont ni des stages en entreprise, ni des clubs de vacances ; ils sont organisés par des associations.

Pour participer à un chantier, les jeunes bénévoles ne perçoivent aucune rémunération et une faible participation financière leur est demandée (une centaine d'euros/semaine en France ; coût variable à l'étranger).

Quelques associations proposant des chantiers :

- www.cotravaux.org (regroupe une douzaine d'associations)
- www.concordia-association.org
- www.unarec.org
- www.sci-france.org
- www.solidaritesjeunesses.org
- www.volontariat.org (Jeunesse et Reconstruction)

Chantiers de fouilles archéologiques :

- www.culture.gouv.fr/culture/fouilles
- www.limousin.culture.gouv.fr (en Limousin)
- www.culture.gouv.fr/culture/regions (dans les autres régions)

Sauvegarde du patrimoine :

- www.rempart.com

Attention

Certaines associations peuvent être liées à des sectes !… Assurez-vous du sérieux de l'organisme choisi, en contactant la mairie de la commune où il est implanté, ou en vous adressant à l'Unadfi (Union nationale des associations de défense des familles et de l'individu victimes de sectes) :

- **www.unadfi.org**

Voir aussi :

- **www.derives-sectes.gouv.fr**

WWOOFing

Le WWOOFing (World Wide Opportunities on Organic Farms) permet de proposer ses services partout dans le monde auprès de fermes biologiques en échange du gîte et du couvert. Adhésion de 15 à 20 €.

Site de référence :

- www.wwoof.fr

De nombreuses autres façons d'enrichir son expérience à l'étranger existent !

Pour connaître tous les autres moyens de partir, consultez les brochures *Destination Europe* et *Destination Monde*, disponible sur www.crijlimousin.org / Partir à l'étranger.

Se documenter sur un pays

Avant de passer les frontières, il vous sera utile de vous informer sur le pays qui vous intéresse.

Démarches administratives, cartes, transport, hébergement, sites web incontournables… vous trouverez de nombreuses informations pratiques dans les dossiers pays du CRIJ Limousin (à consulter sur place).

- www.diplomatie.gouv.fr / Conseils aux voyageurs - ministère français des Affaires étrangères
- www.mfe.org - Maison des Français de l'Étranger (MFE)

Carte ISIC

La carte d'identité d'étudiant internationale (carte ISIC) permet à tous les collégiens, lycéens ou étudiants français et étrangers d'obtenir des réductions et de bénéficier de tarifs étudiants dans le monde entier dans de nombreux hôtels, auberges de jeunesse, cinémas, musées, châteaux, spectacles, restaurants… mais aussi sur les transports en avion, en autocar ou en train, sur les locations de voiture et les transferts maritimes.

C'est également une carte d'informations et de services (assurances...).

Valable du 1er septembre au 31 décembre de l'année suivante (soit 16 mois maximum), elle est en vente au CRIJ Limousin au prix de 12 € sur présentation de la preuve du statut de collégien, lycéen ou étudiant pour l'année scolaire en cours et d'une photo d'identité.

Gérer son budget

Plus le budget est serré, plus il est important qu'il soit bien géré. Pour éviter les mauvaises surprises et ne pas vous retrouver dans une situation délicate, vous pouvez établir un budget prévisionnel qui vous permettra d'anticiper vos revenus et dépenses et de vérifier mois après mois l'état de vos finances.

Des calculateurs en ligne peuvent vous aider :

- www.conso.net / Vos droits / Guides et outils / Calculez votre budget – Tableau de bord budgétaire de l'Institut national de la consommation (INC), sous format Excel
- www.lafinancepourtous.com / Jeunes

Vous cherchez des informations pratiques sur l'ouverture d'un compte en banque, les moyens de paiement, l'épargne ?...

Rendez-vous sur :

- www.lesclesdelabanque.com / Jeunes adultes

En cas de difficultés financières, ponctuelles ou plus graves, n'attendez pas pour trouver des solutions !

Vous pouvez vous faire épauler par une assistante sociale, qui vous aidera à bénéficier d'éventuelles aides selon votre situation : adressez-vous aux services sociaux du CROUS (si vous êtes étudiant), de votre Mission Locale ou de votre mairie.

De nombreuses associations (Secours Populaire, Restos du Cœur, Secours Catholique, etc) peuvent également vous aider à affronter vos difficultés financières en vous apportant un soutien alimentaire, psychologique ou un accompagnement dans vos démarches (voir p. 71).

Si vous ne parvenez plus à payer votre loyer, prenez rapidement contact avec votre propriétaire pour trouver un arrangement à l'amiable.

Le service téléphonique de renseignements SOS Loyers impayés – 0 805 16 00 75 – vous permet d'entrer en contact avec un conseiller, gratuitement.

Pour les étudiants inscrits à l'Université de Limoges en grande précarité, une aide alimentaire peut être attribuée sous forme de tickets de restaurant universitaire. Contactez le CROUS au 05 55 43 17 00.

Se loger

Trouver un logement

Logement universitaire

Si vous êtes étudiant, vous pouvez solliciter un logement en résidence universitaire auprès du CROUS.

Tout comme pour les demandes de bourse, votre demande de logement universitaire doit se faire nécessairement entre le 15 janvier et le 30 avril précédant la rentrée universitaire par le biais du dossier social étudiant (DSE), en vous connectant sur www.crous-limoges.fr

Sites de référence :

- www.lokaviz.fr : portail du logement étudiant labellisé CROUS - offres en résidences universitaires et chez les particuliers, réservées aux étudiants.
- www.adele.org : recherche de logements étudiants en résidences, foyers et cités universitaires et informations sur leurs disponibilités, leurs tarifs et leurs services. Possibilité de réserver un logement en ligne.
- www.logement-etudiant.com

Attention, n'attendez pas vos résultats d'examen ou d'admission pour faire votre demande !

Offres de particuliers

De nombreux services gratuits de petites annonces vous donnent accès aux offres de logements de particuliers.

Le CRIJ et certaines structures du réseau Information Jeunesse Limousin mettent à disposition de tous des offres de particuliers, à consulter sur place ou sur :
www.crijlimousin.org

Le CROUS dispose d'un service logement en ville, réservé aux étudiants. Annonces à consulter sur place ou sur :
www.crous-limoges.fr

Enfin, les journaux gratuits et sites d'annonces (Info Magazine, Leboncoin.fr, etc) publient également de nombreuses offres de logements, de particuliers mais aussi d'agences. À vous de faire le tri !

Contacts :

CRIJ Limousin
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges
Tél : 05 55 100 800
www.crijlimousin.org

Réseau Information Jeunesse Limousin :
voir coordonnées p.78-79
www.crijlimousin.org

CROUS de Limoges
Campus de Vanteaux
39 G rue Camille Guérin
87036 Limoges Cedex
Tél : 05 55 43 17 00
Service logement en ville :
Tél : 05 55 43 17 03
logville@crous-limoges.fr

Offres de professionnels

Intermédiaire entre le propriétaire et le locataire, les agences immobilières proposent des offres de logement, organisent des visites et procèdent à la signature du bail et à l'état des lieux. Elles exigent en contrepartie des frais d'agence. Ces honoraires sont libres et partagés par moitié entre le propriétaire et le locataire ; ils correspondent en général à environ un mois de loyer pour chacun. Vous ne les paierez qu'une fois le bail signé. N'hésitez pas à les négocier et à demander à les régler en plusieurs fois !

Pour trouver les agences :

- www.pagesjaunes.fr, rubrique « agences immobilières »
- www.fnaim.fr (adresses et annonces d'agences).

Attention aux marchands de listes : ceux-ci proposent, moyennant rémunération préalable, un système d'abonnement à des listes de logement de particuliers à louer. À vous ensuite de prendre contact avec les propriétaires des appartements qui vous intéressent. Si le prix de l'abonnement est moins élevé que les frais d'une agence, cette méthode est sans garantie de résultat… Restez vigilant : ne versez aucune somme d'argent avant d'avoir signé un contrat d'abonnement écrit, que vous aurez lu avec soin au préalable !

Foyers et résidences privés

Pour connaître les coordonnées des foyers de jeunes travailleurs et autres résidences pour jeunes, adressez-vous au CRIJ et au réseau Information Jeunesse Limousin.

Logements sociaux

Pour solliciter un logement social, un seul formulaire à remplir : le formulaire Cerfa n° 14069*01, téléchargeable sur le site www.service-public.fr / Services en ligne et formulaires, et disponible auprès des bailleurs sociaux, en préfecture ou en mairie.

Colocation

On parle de colocation lorsqu'un logement est loué par plusieurs personnes (au moins deux), chacune étant signataire d'un contrat de location (bail) avec le même propriétaire.

Cette formule permet aux « colocataires » de partager un même logement, et donc aussi le loyer et les charges y afférant.

Chaque colocataire a les mêmes droits et les mêmes devoirs, et chacun peut bénéficier d'une aide au logement.

Inversement, les personnes occupant un logement sans lien juridique avec le locataire qui a signé le bail n'ont aucun droit sur le logement, même si elles participent au paiement du loyer.

La colocation peut donner lieu :

- soit à plusieurs baux (autant que de locataires), chaque colocataire signant individuellement un bail avec le propriétaire : dans ce cas, chaque colocataire peut mettre fin à son bail sans conséquences sur les autres contrats de location.

- soit à un bail unique, commun à tous les colocataires et signé par chacun d'entre eux : chaque colocataire est alors responsable indivisiblement du paiement de la totalité du loyer et de toute somme due au bailleur. Dans cette configuration, la présence d'une clause de solidarité* dans le bail a des conséquences importantes sur les obligations de chacun des colocataires, y compris lorsqu'ils quittent les lieux.

**Attention, la clause de solidarité est une mention du bail qui ne comporte pas forcément le mot «solidarité» ! Elle exprime clairement que chacun des colocataires peut être tenu responsable du paiement de toute somme due au bailleur jusqu'à l'expiration du bail en cours.*

Pour éviter les mauvaises surprises :

- Renseignez-vous bien sur la législation en matière de colocation, notamment auprès de l'ADIL (voir coordonnées p. 51)
- Trouvez un logement où chacun aura un minimum d'intimité et d'indépendance.

- Choisissez bien vos colocataires (solvabilité, mode de vie, etc)
- Établissez des règles de vie commune par écrit : où fumer, répartition des tâches ménagères, etc.
- Restez souple et respectueux des autres.
- Et surtout, communiquez en cas de problème : ne laissez pas les tensions s'installer !

Sites de référence :

- www.colocation.fr
- www.appartager.com
- www.recherche-colocation.com
- www.ma-colocation.com
- http://colocation.letudiant.fr
- www.e-colocation.fr

Aides au logement

Chaque colocataire peut percevoir une aide au logement. Renseignez-vous auprès de votre CAF.

Taxe d'habitation et redevance audiovisuelle

Un seul avis est adressé à l'ensemble des colocataires, qui sont tous responsables de son paiement.

Les aides au logement

Les prestations légales de la CAF

Les personnes aux ressources modestes assumant un loyer pour leur résidence principale peuvent recevoir une aide au logement de la Caisse d'allocations familiales (CAF).

Trois sortes d'aides, non cumulables, existent : l'Aide personnalisée au logement (APL), l'Allocation de logement familiale (ALF) et l'Allocation de logement sociale (ALS).

Leur montant tient compte de nombreux éléments : ressources, situation familiale et situation professionnelle du locataire, montant du loyer, conditions d'occupation du logement et commune où se situe le logement.

Attention, faites votre demande sans tarder !

Depuis 2011, l'aide n'est due qu'à compter du 1er jour du mois de la demande. Lors de votre installation dans un nouveau logement, faites donc votre demande à la CAF dès votre entrée dans les lieux, sous peine de perdre de l'argent.

Moins de 21 ans ?

Si vous avez moins de 21 ans et que vous demandez à bénéficier personnellement d'une aide au logement, vous ne serez plus considéré à charge de vos parents, et ceux-ci ne toucheront plus de prestations familiales en votre faveur. Comparez avec vos parents le montant de chacune de ces deux prestations pour faire le bon choix !

Site de référence :

- www.caf.fr : informations sur les prestations, dossiers de demande à télécharger, calcul du montant de l'aide, espace dédié aux étudiants.

L'AVANCE LOCA-PASS®

L'AVANCE LOCA-PASS® permet de financer le dépôt de garantie (communément appelé « caution ») demandé par le bailleur

Besoin d'un logement ?

Tulle agglo vous accompagne

des idées communes

au locataire au moment de l'entrée dans le logement.

Elle se présente sous la forme d'un prêt gratuit (sans intérêt pour le locataire et sans frais de dossier), dans la limite de 500 €, remboursable dans les 25 mois maximum, à raison de 20 € / mois minimum.

L'AVANCE LOCA-PASS® est réservée aux salariés du secteur privé et aux jeunes de moins de 30 ans sous certaines conditions.

Renseignez-vous avant la signature du bail !

La GARANTIE RISQUES LOCATIFS® (GRL)

Dans le secteur privé, l'assurance unique GRL couvre les loyers impayés dans leur totalité, à hauteur d'un plafond d'indemnisation fixé par contrat (70 000 € maximum).

Le bailleur peut y souscrire auprès d'un assureur privé, pour un loyer n'excédant pas 2 000 €.

Ce dispositif est ouvert à une large population de locataires (jusqu'à 50% de taux d'effort).

Il assure également un service d'écoute et de conseil en cas de difficultés, et permet de bénéficier, en cas de difficultés de paiement, d'une analyse sociale suivie d'un plan de remboursement adapté à sa situation, sans exonération du paiement du loyer.

Site de référence :

www.grl.fr

La GARANTIE LOCA-PASS®

Il s'agit d'une garantie de paiement des loyers impayés couvrant un maximum de 9 mensualités nettes d'aides. Elle est délivrée sans intérêt, ni frais de dossier, uniquement pour les logements conventionnés APL (et non ALS) dont le propriétaire est une personne morale (hors SCI familiale).

La GARANTIE LOCA-PASS® est réservée aux salariés du secteur privé et aux jeunes de moins de 30 ans sous certaines conditions.

L'AIDE MOBILI-JEUNE®

L'AIDE MOBILI-JEUNE® s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans en formation professionnelle dans une entreprise du secteur privé non agricole (sous contrat d'apprentissage ou contrat de professionnalisation ou d'alternance).

Elle prend en charge une partie des échéances de loyer du logement dont l'occupation est liée à la période de formation (déduction faite de l'APL).

Elle prend la forme d'un versement de 100 € maximum par mois, dans la limite de :

- 18 mois pour les jeunes percevant au plus 60 % du SMIC, soit 1 800 € ;
- 12 mois pour les jeunes percevant entre 61 % et 80 % du SMIC, soit 1 200 € ;
- 6 mois pour les jeunes percevant entre 81 % et 100 % du SMIC, soit 600 €.

L'AIDE MOBILI-JEUNE® est cumulable avec la GRL® ou les AIDES LOCA-PASS®.

Si vous êtes intéressé par l'une de ces aides Action Logement, adressez-vous à un Comité Interprofessionnel du Logement (voir coordonnées p 51).

Les AIDES LOCA-PASS®, l'AVANCE LOCA-PASS®, la GARANTIE LOCA-PASS®, l'AIDE MOBILI-JEUNE®, la GARANTIE RISQUES LOCATIFS® sont des marques déposées pour le compte d'Action Logement.

Le Fonds de solidarité logement (FSL)

Le FSL accorde des aides financières aux personnes en difficulté pour leur permettre d'accéder à un logement ou de s'y maintenir.

Pour faire une demande d'aide au FSL, adressez-vous aux services sociaux du CROUS, de votre Mission Locale ou de votre mairie.

Le Fonds d'aide aux jeunes (FAJ)

Le FAJ peut attribuer des aides financières aux jeunes de 18 à 25 ans en difficulté d'insertion sociale ou professionnelle.

Renseignez-vous auprès de votre Mission Locale ou des services sociaux de votre département.

L'hébergement temporaire

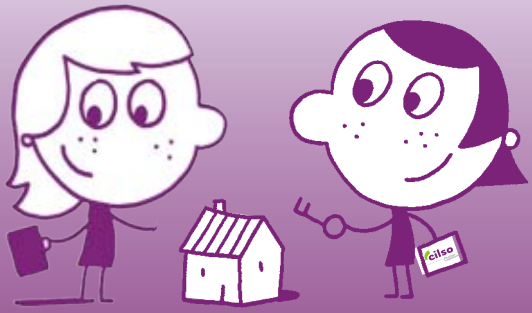
Résidences privées ou universitaires, FJT, auberges de jeunesse… De nombreuses structures peuvent vous héberger pour une courte durée à l'occasion d'un stage ou d'un séjour ponctuel.

Retrouvez la liste complète des structures d'hébergement temporaire auprès du CRIJ ou du réseau Information Jeunesse Limousin, ou sur :
www.crijlimousin.org / Se loger.

Sites de référence :

- www.fuaj.org
- www.auberges-de-jeunesse.com
- www.logement-jeunes.unhaj.org
- www.tourismelimousin.com
  recherche d'hébergement de type chambres d'hôtes, gîtes, campings, hébergements collectifs
- www.limoges-tourisme.com
  recherche d'hébergements sur Limoges et ses alentours.

CILSO, partenaire des entreprises adhérentes
facilite le logement des jeunes

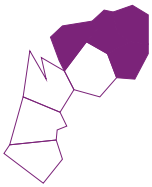


- **AIDES LOCA-PASS®** pour louer plus facilement
- **AIDE MOBILI-JEUNE®** pour les jeunes salariés en formation professionnelle au sein d'une entreprise
- **Résidences MOOV'ACCESS®** pour les jeunes de 18 à 30 ans en situation professionnelle
- **Solutions logements complémentaires :** Foyers de Jeunes Travailleurs, Résidences pour travailleurs saisonniers, Résidences Hôtelières à Vocation Sociale ...

AIDES LOCA-PASS®, AIDE MOBILI-JEUNE® et MOOV'ACCESS® sont des marques déposées par Action Logement et EUROCIL.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

NOS AGENCES



- **CHARENTE** - 7 rue Jules Guesde - LIMOGES
  Tél : 05 55 11 03 90 - agencecharente@cilso.fr
- **CORRÈZE** - 16 avenue Président Roosevelt - BRIVE
  Tél : 05 55 18 00 30 - agencebrive@cilso.fr
- **CREUSE** - Avenue de la République - GUÉRET
  Tél : 05 55 51 96 60 - sg@cci-creuse.com
- **HAUTE-VIENNE** - 7 rue Jules Guesde - LIMOGES
  Tél : 05 55 11 03 90 - agencelimoges@cilso.fr

cilso Action Logement

www.cilso.fr

Document non contractuel

Action Logement - Les entreprises s'engagent avec les salariés

Où s'informer ?

Les Caisses d'allocations familiales (CAF)

www.caf.fr

CAF de la Haute-Vienne
25 rue Firmin Delage
87046 Limoges Cedex 1
Tél : 0 820 25 87 10
www.limoges.caf.fr

CAF de la Creuse
Rue Marcel Brunet
23013 Guéret Cedex
Tél : 0 820 25 23 10
www.gueret.caf.fr

CAF de la Corrèze
Place de l'Hôtel de Ville
19100 Brive
Tél : 0 820 25 19 10
www.correze.caf.fr

Les Comités Interprofessionnels du Logement

CILSO
7 rue Jules Guesde
BP 40243
87007 Limoges Cedex 1
Tél : 05 55 11 03 90
www.cilso.fr

Vilogia Horizon
22 rue Dupuytren
87000 Limoges
Tél : 05 55 10 34 30
www.vilogia-horizon.com

CILSO
Avenue de la République
23000 Guéret
Tél : 05 55 51 96 60
www.cilso.fr

Groupe Ciléo
8 rue Charles Chareille
23000 Guéret
Tél : 05 55 41 89 66
www.groupecileo.com

CILSO
16 avenue du Président Roosevelt
BP 70538
19107 Brive Cedex
Tél : 05 55 18 00 30
www.cilso.fr

CILGERE BTP
Immeuble consulaire du Puy Pinçon
BP 30
19001 Tulle Cedex
Tél : 05 55 21 54 94

Les associations départementales d'information sur le logement (ADIL)

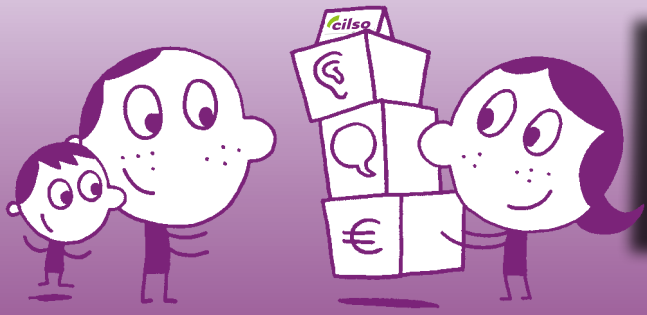
www.anil.org

ADIL Haute-Vienne
28 avenue de la Libération
87000 Limoges
Tél : 05 55 10 89 89
www.adil87.org
Permanences à la CAF de Limoges, Bellac, Bessines, Bujaleuf, Eymoutiers, Châteauneuf, Magnac-Laval, Cussac, Saint-Junien et Saint-Yrieix-la-Perche (voir les dates et horaires sur le site).

ADIL Corrèze
62 avenue Victor Hugo
19000 Tulle
Tél : 05 55 26 56 82
Permanences à Argentat, Beaulieu, Beynat, Bort-les-Orgues, Brive, Égletons, Eygurande, Lubersac, Marcillac, Mercoeur, Meyssac, Neuvic, Objat, Saint-Privat, Sornac, Ussel et Uzerche (voir les dates et horaires sur le site).

Sites de référence :
www.service-public.fr / Logement
www.viesdefamille.fr / logement

CILSO, partenaire des entreprises adhérentes
accompagne et aide vos salariés

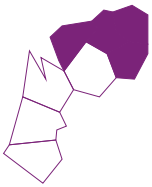


Le Comité Interprofessionnel du Logement du Sud-Ouest

- **3 700 entreprises** nous font confiance
- **16 000 aides** attribuées aux salariés
- **46 000 logements** - patrimoine du Groupe CILSO avec ses 22 filiales
- **11 agences** en Aquitaine, Limousin et Charente
- **Résidences MOOV'ACCESS®** pour les jeunes de 18 à 30 ans en situation professionnelle

MOOV'ACCESS® est une marque déposée par EUROCIL.
Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

NOS AGENCES



cilso Action Logement

- **CHARENTE** - 7 rue Jules Guesde - LIMOGES
  Tél : 05 55 11 03 90 - agencecharente@cilso.fr
- **CORRÈZE** - 16 avenue Président Roosevelt - BRIVE
  Tél : 05 55 18 00 30 - agencebrive@cilso.fr
- **CREUSE** - Avenue de la République - GUÉRET
  Tél : 05 55 51 96 60 - sg@cci-creuse.com
- **HAUTE-VIENNE** - 7 rue Jules Guesde - LIMOGES
  Tél : 05 55 11 03 90 - agencelimoges@cilso.fr

www.cilso.fr

Action Logement - Les entreprises s'engagent avec les salariés

Se déplacer

Aller chaque jour à la fac ou sur son lieu de travail, se rendre chez le médecin, faire ses courses, passer un entretien ou partir en voyage… Tout ce qu'il faut savoir pour se déplacer sans galérer !

Aides aux transports

De nombreuses réductions existent pour prendre le bus, le car ou le train à tarif avantageux.

Mobilimousin – toutes les informations transports en Limousin

Recherche d'itinéraires, correspondances, horaires, état du trafic ou services à la mobilité (accessibilité, parcs relais, taxis, etc)… Mobilimousin vous permet de préparer votre voyage, que vous voyagiez en Limousin ou au départ du Limousin.

Tél : 0 800 87 23 19 (appel gratuit depuis un téléphone fixe) du lundi au vendredi de 7h à 19h30 et le samedi de 8h à 12h30,

www.mobilimousin.com

ou sur votre mobile : mobilimousin.mobi

Les transports scolaires

Jusqu'au lycée, c'est le Conseil général de votre département qui gère les démarches en matière de transport scolaire.

Si vous êtes demi-pensionnaire ou interne, et que votre établissement est situé à plus de 3 km de votre domicile (5 km pour l'agglomération de Limoges), faites une demande de subvention auprès du Conseil général de votre département d'origine. L'abonnement est gratuit en Corrèze : adressez-vous à votre mairie.

Contacts :

Conseil général de la Haute-Vienne
Service Transport
11 rue François Chénieux
87000 Limoges
Tél : 05 44 00 10 72
www.cg87.fr

Conseil général de la Creuse
Service Transport
14 avenue Pierre Leroux
BP 17
23001 Guéret
Tél : 05 44 30 27 23
www.creuse.fr

Conseil général de la Corrèze
Service Transport
9 rue René et Émile Fage
19000 Tulle
Tél : 05 55 93 72 17
www.cg19.fr

Les bus urbains

Pour vous déplacer en ville, pensez aux transports en commun ! Les villes de Limoges, Tulle et Brive sont dotées d'un réseau de bus (et trolleys pour Limoges) proposant des abonnements à tarif réduit pour les jeunes.

Renseignez-vous directement auprès des points de vente.

Contacts :

à Limoges :
Point Bus TCL - 10 place Léon Betoulle
Tél : 05 55 32 46 46
www.stcl.fr

à Tulle :
Infobus TUT / CFTA - 5-6 rue Gaston Ramon
Tél : 05 55 20 25 60
www.transports-tulle.fr

à Brive :
Infobus LIBÉO - Place du 14 juillet
Tél : 05 55 74 20 13
www.libeo-brive.fr

reservoircom.com

Le Ticket
à partir de
0,70€

La vie en TUT

Laissez-vous transporter

TUT

Ville de Tulle
TULLE' agglo

Transports Urbains de Tulle

✆ 05 55 20 25 60

Toutes les infos sur www.transports-tulle.fr

Les cars départementaux

Vous pouvez bénéficier de réductions sur les lignes de transport en car de votre département.

En Haute-Vienne, renseignez-vous à la Boutique Haute-Vienne en car.

En Creuse et en Corrèze, adressez-vous directement aux transporteurs et/ou à votre Conseil général.

Contacts :

La Boutique Haute-Vienne en Car
14 rue de l'Amphithéâtre
87008 Limoges Cedex
Tél : 05 55 10 10 03
http://hautevienneencar.cg87.fr
www.rdthv.com

Conseil général de la Creuse
Service Transport
14 avenue Pierre Leroux
BP 17
23001 Guéret
Tél : 05 44 30 27 23
www.creuse.fr

Conseil général de la Corrèze
Service Transport
9 rue René et Émile Fage
19000 Tulle
Tél : 05 55 93 72 17
www.cg19.fr

Remboursement des frais de transport domicile-lieu de travail

Vous êtes salarié ou agent de la fonction publique et utilisez les transports en commun pour vous rendre sur votre lieu de travail ? Votre employeur peut prendre en charge 50 % du prix de votre abonnement.

La prise en charge peut aussi s'appliquer à l'utilisation du véhicule personnel dans certains cas.

Plus d'informations sur :
www.service-public.fr, rubrique Formation-Travail / Rémunération

Liaison Brive-Tulle : le ticket unique Passéo vous facilite le trajet

Depuis mars 2011, les usagers des transports en commun entre Brive et Tulle ou à l'intérieur de ces deux villes peuvent emprunter 3 réseaux de transport différents (bus Libéo de Brive, bus TUT de Tulle et TER) avec le billet intermodal Passéo.

Ce billet unique permet de passer librement d'un réseau à l'autre, avec des tarifs attractifs et modulables.

Deux formules sont proposées :

- le pass jour à 7 € pour les voyageurs occasionnels

- le pass mensuel pour les usagers quotidiens (trajets domicile-lieu de travail), dont le prix maximum est de 69,40 € pour cette première année (dont 50 % sont remboursables par l'employeur).

Le billet Passéo est vendu en gares de Brive et de Tulle et à la boutique Libéo de Brive, agence Infobus, place du 14 juillet.

Infos et tarifs : www.mobilimousin.fr

VOUS AVEZ ENTRE 16 ET 25 ANS, et sans voiture c'est trop dur !?
LE BUS, UN +
LE VOYAGE : 2 €
LA CARTE 10 VOYAGES : 15 €
ABONNEMENT MENSUEL : 30 €
LE CONSEIL GÉNÉRAL DE LA CORRÈZE VOUS PROPOSE DE BÉNÉFICIER
DES LIGNES DE BUS DÉPARTEMENTALES ET DU RÉSEAU DES LIGNES SCOLAIRES
Conception CORRÈZE Conseil Général - Direction de la Communication
Le transport au quotidien
www.correze.fr
CORRÈZE
Conseil Général

Train et cars TER Limousin : aides régionales

La Carte Limousin Étudiant

Cette carte s'adresse aux étudiants domiciliés habituellement en Limousin et poursuivant des études post-baccalauréat en Limousin ou dans les régions limitrophes : Aquitaine, Auvergne, Centre, Midi-Pyrénées et Poitou-Charentes.

Elle leur permet de bénéficier de 50 % de réduction sur les trajets en train ou car TER Limousin :

- sur les billets SNCF 2ème classe pour le trajet gare du domicile - gare du lieu d'études (aller et/ou retour)
- tous les jours sur le réseau TER Limousin* pour le titulaire de la carte qui peut faire profiter de ce demi-tarif jusqu'à 3 accompagnants les samedis, dimanches, fêtes et tous les jours en juillet et août.

** certaines lignes TER Limousin desservent : Angoulême, Montluçon, Périgueux et Poitiers - sauf Téoz.*

Coût : 30 €
Validité : 1 an

Contact : CRIJ Limousin (voir coordonnées p. 78) et Maisons de la Région en Corrèze (05 55 29 00 29) et en Creuse (05 55 80 32 80).
Dossier à télécharger sur :
www.crijlimousin.org.

La Carte Limousin Domicile-travail

La Carte Limousin Domicile-travail permet de bénéficier d'un abonnement mensuel (du 1er au dernier jour du mois) ou hebdomadaire (7 jours consécutifs) à prix réduit, en train ou car TER, trains Corail Intercité, cars régionaux ou Corail Téoz avec réservation seule (sous conditions d'un pass mensuel ou hebdomadaire en plus) en 2nde ou 1ère classe (supplément calculé sur le plein tarif).

Elle s'adresse à toute personne active résidant dans la région Limousin et se déplaçant entre son domicile en Limousin et son lieu de travail dans la région Limousin ou jusqu'à Angoulême, Périgueux, Aurillac, Cahors, Capdenac, Châteauroux, Clermont-Ferrand, Montluçon et Poitiers.

Cette carte est gratuite, valable un an et offre jusqu'à 75 % de réduction ainsi qu'une grande souplesse d'utilisation.

Une Carte Limousin Loisirs est offerte aux abonnés mensuels.

À savoir : L'abonnement à la carte TER Domicile-travail est annualisé avec « Ma carte 365 », gratuite et valable un an.

Le prix à l'année revient à seulement 10,5 coupons mensuels.

Contact :
Centre d'abonnement TER
Tél : 0 891 670 060 *(0,23 €/min)*

La carte 12-25

Si vous avez entre 12 et 25 ans, vous pouvez profiter de réductions de 25 % à 60 % sur tous vos voyages en train avec la carte 12-25.

Coût : 49 €.
Validité : 1 an.

Pour tout renseignement : gares et boutiques SNCF.

www.voyages-sncf.com
rubrique Train / Cartes et abonnements

La Carte Limousin Loisirs

La Carte Limousin Loisirs donne droit à 25 % de réduction du lundi au vendredi pour le titulaire, et à 50 % de réduction les samedis, dimanches et fêtes toute l'année et tous les jours en juillet et août pour le titulaire et jusqu'à 3 accompagnants.

Elle s'adresse à tous et est valable sur tous les trains et autocars du réseau TER Limousin ainsi que les trains Corail Intercité circulant sur la région Limousin.

Son prix est de 20 €. Elle est nominative et valable un an.

Contact :
Contact TER Limousin
Tél : 0 825 87 23 19 *(0,15 €/min)*
ou dans les gares et boutiques SNCF

La Carte Limousin Formation

La Carte Limousin Formation s'adresse aux personnes qui poursuivent une formation en continu d'au moins un mois et de 20h minimum par semaine, et rémunérées au titre du régime public ou du régime conventionnel (Allocation Formation Reclassement).

Elle est valable pendant la durée de formation avec un maximum de 1 an dans les trains ou cars TER, cars régionaux, ainsi que dans les trains Corail Intercité sur la région Limousin et jusqu'à Poitiers, Angoulême, Périgueux et Montluçon pour réaliser les trajets domicile - lieu de la formation, domicile - lieu du stage ou lieu de formation - lieu de stage, en 2ème classe uniquement.

Cette carte est gratuite et offre jusqu'à 80 % de réduction sur le trajet inscrit sur la carte.

Contact :
ASP (Agence de services et de paiement)
Tél : 05 55 11 57 00

Le Chéquier vers l'emploi

Le Chéquier vers l'emploi permet aux demandeurs d'emploi de la région Limousin de se déplacer pour des entretiens et des rendez-vous professionnels. Le demandeur d'emploi dispose d'un carnet de 30 chèques échangeables contre des trajets simples à 90 % de réduction valable dans les trains du réseau TER Limousin, en 2ème classe uniquement.

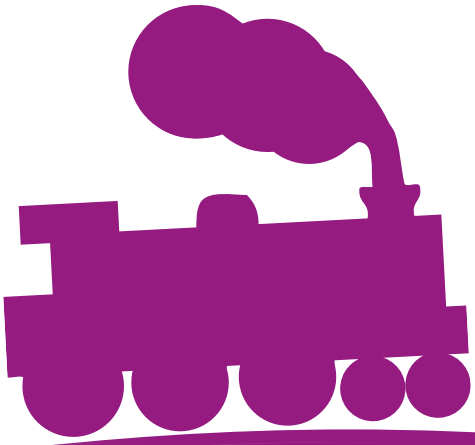
Pour tout renseignement, adressez-vous à votre conseiller Pôle emploi.

Contacts

Pour tout renseignement :

- Mobilimousin Tél : 0 800 87 23 19,
- Contact TER Tél : 0825 87 23 19 *- 0,15 €/min*.
- gares ou boutiques SNCF.

www.mobilimousin.com
www.ter-sncf.com/regions/limousin/fr
www.voyages-sncf.com
www.belim.fr



Aides au permis et mise à disposition de véhicules

Passer son permis est souvent synonyme d'autonomie, mais pas d'économie ! Le coût du permis de conduire est un obstacle pour nombre de candidats. Des aides existent cependant pour obtenir ce précieux sésame.

Le permis « à 1 € / jour »

C'est en fait un prêt bancaire à taux zéro permettant aux jeunes de 16 à 25 ans de financer leur formation au permis de conduire. C'est une facilité de paiement : le coût total de la formation ne change pas, mais la banque avance l'argent et les intérêts sont pris en charge par l'État. Pour bénéficier de ce dispositif, contactez une auto-école partenaire de l'opération (voir la liste sur www.permisauneuropar-jour.fr) et votre banque.

L'aide au permis de conduire du Conseil général de la Haute-Vienne

Cette aide est attribuée selon les conditions suivantes :

- être domicilié en Haute-Vienne ;
- avoir entre 16 et 18 ans ;
- avoir un quotient familial mensuel inférieur à 1 200 € ;
- être inscrit dans une auto-école de Haute-Vienne.

L'aide est calculée en fonction du quotient familial mensuel.

Elle est versée en une fois, après obtention du permis. Le dossier de demande d'aide doit être déposé au plus tard 2 mois après l'obtention du permis.

➲ www.cg87.fr / Solidarité / Jeunesse

L'aide au permis de conduire du Conseil général de la Creuse

Cette aide s'adresse aux bénéficiaires du RSA, à leur conjoint, leur concubin, leurs ayants droit majeurs, à raison d'une seule aide par foyer d'allocataire.

Elle est conditionnée par la signature préalable d'une convention entre le bénéficiaire, l'auto-école et le Conseil général, et par l'assiduité du candidat.

Son montant est de 70 € pour l'obtention du code (forfait unique) et de 610 € maximum pour la partie pratique.

L'aide à la conduite accompagnée du Conseil général de la Corrèze

Le Conseil général de la Corrèze accorde une aide de 100 € aux jeunes s'engageant dans la conduite accompagnée, selon les conditions suivantes :

- être domicilié en Corrèze ;
- avoir entre 16 et 18 ans au moment de l'inscription en préfecture ;
- être inscrit dans une auto-école de Corrèze.

Aucune condition de ressources n'est requise.

L'aide au permis de Pôle emploi

Lorsque le permis de conduire constitue un frein à la reprise d'emploi, les demandeurs d'emploi peuvent bénéficier d'une aide financière de la part de Pôle emploi, destinée à prendre en charge tout ou partie des frais d'apprentissage du permis.

Pour en bénéficier, il faut entre autres avoir plus de 18 ans et être inscrit depuis au moins 6 mois de manière continue comme demandeur d'emploi.

Le montant de l'aide est plafonné à 1 200 €, versés en 3 fois sur présentation de justificatifs.

Attention, cette mesure fait l'objet d'une dotation financière annuelle. Vérifiez l'actualité et l'application de cette mesure auprès de votre conseiller Pôle emploi.

Site de référence :

www.permisdeconduire.gouv.fr

NB : Pour les demandeurs d'emploi bénéficiaires du RSA, l'aide au permis de conduire relève de l'aide personnalisée de retour à l'emploi (APRE).

Les aides à la mobilité de Pôle emploi

En tant que demandeur d'emploi, vous pouvez bénéficier pour votre recherche d'emploi de :

- l'aide au déplacement (pour se rendre à un entretien d'embauche, à un concours, suivre une prestation intensive, à plus de 60 km aller-retour de votre domicile - plafond annuel : 200 €)

- l'aide aux déplacements quotidiens, hebdomadaires ou mensuels (pendant les 3 premiers mois de la reprise d'emploi, à hauteur de 1 000 € maximum)

- l'aide à la double résidence (1 200 € maximum)

- l'aide au déménagement (1 500 € maximum)

Attention, ces aides sont versées dans la limite d'un plafond annuel de 2 500 €.

Autres aides :

- le réseau SAM (Solidarité Accueil Mobilité), service complémentaire d'aide à la mobilité, permet d'être hébergé dans une famille d'accueil bénévole pour se rendre à un entretien de recrutement éloigné de son domicile.

- Vous pouvez aussi bénéficier de réductions de 90 % sur le réseau TER Limousin avec le Chéquier vers l'emploi (voir p.57).

Le Fonds d'aide aux jeunes

Le Fonds d'aide aux jeunes permet aux personnes de 18 à 25 ans connaissant des difficultés de bénéficier d'aides financières.

Adressez-vous à votre mission locale ou au Conseil général de votre département.

Conseil général de la Haute-Vienne
Pôle Éducation-Jeunesse
Service Jeunesse
11 rue François Chénieux
CS 83112
87031 Limoges Cedex 1
Tél : 05 44 00 14 23

Conseil général de la Corrèze
Direction de l'Insertion et du Logement
Service Insertion-Ingénierie sociale
9 rue René et Émile Fage
19000 Tulle
Tél : 05 55 93 76 50

Conseil général de la Creuse
Pôle Jeunesse et Solidarités
Direction Insertion Logement
13 rue Joseph Ducouret
BP 59
23011 Guéret Cedex
Tél : 05 44 30 24 97

Trouver un véhicule : mise à disposition de deux-roues et de voitures

Vous avez besoin d'un véhicule ? Des organismes mettent à disposition des scooters ou des voitures, le plus souvent sous forme de location à prix modique.

Contacts :

Association Varlin Pont-Neuf
(dispositif Mob'job)
32 rue Fontbonne
87000 Limoges
Tél : 05 55 31 45 05

Mission locale rurale de la Haute-Vienne
(dispositif Atout Mob)
Antenne de Saint-Junien
Cité administrative
Martial Pascaud
2 rue d'Arsonval
87200 Saint-Junien
Tél : 05 55 02 05 71

Association Rempart
(dispositif Cyclo-Rempart)
9 rue Chanzy
87300 Bellac
Tél : 05 55 68 02 86
www.associationrempart.org

Pays de Saint-Yrieix Sud Haute-Vienne
(dispositif Mobylité)
6 place de l'Église
87800 Nexon
Tél : 05 55 58 27 27
www.pays-sud87.fr

Duval Location
(location de véhicules sans permis)
8 rue des Gorceix
87270 Bonnac-la-Côte
Tél : 07 70 52 09 63
www.duvalocation.com

FJT de Guéret
Résidence Allende
4 rue Salvador Allende
23000 Guéret
Tél : 05 55 51 18 02 ou 05 55 52 08 71

FJT d'Aubusson
14 C rue des Fusillés
23200 Aubusson
Tél : 05 55 66 13 59

Banque de Mob 23
Vassivière Club Tout Terrain VCTT
BP 4x4
23460 Royère-de-Vassivière
Tél : 05 55 64 75 33
http://banquedemob23.e-monsite.com

Covoiturage

Vous n'avez pas de voiture ? Profitez de celle des autres ! Vous avez une voiture ? Partagez les frais en trouvant des passagers !

Le principe du covoiturage est simple : mettre en relation automobilistes et autostoppeurs. En principe, le passager doit participer aux frais du voyage. Selon l'organisme intermédiaire, des frais d'inscription peuvent être demandés.

Conducteur ou passager, aidez-vous des sites spécialisés pour proposer ou trouver des trajets à partager.

L'Afpa propose un service en ligne de covoiturage pour ses salariés et ses stagiaires : http://covoiturage.afpa.fr

France Bleu Limousin
www.bleulimousin.com / Covoiturage

Covoiturage 87
www.covoiturage87.com

Covoiturage Corrèze
www.covoiturage-correze.com
Tél : 0 820 820 138 (n° Indigo – 0,15 € /min)

PIJ de Neuvic / Communauté de communes des Gorges de la Haute-Dordogne
http://ghd.solution-covoiturage.com

Auto-stop participatif en Creuse
http://stopencreuse.free.fr

Solidarité Millevaches
www.solidarite-millevaches.org/covoiturage

Covoiturage Afpa
http://covoiturage.afpa.fr
pour stagiaires et salariés de l'Afpa

Les autres services de covoiturage :

Allostop – France Covoiturage
Tél : 01 53 20 42 42
allostop@wanadoo.fr
Cotisation de 3 à 12 € selon le trajet et la formule choisie
www.allostop.net
Ce site recense aussi les sites de covoiturage de proximité par région.

www.covoiturage.com
www.covoiturage.fr
www.123envoiture.com
www.easycovoiturage.com
www.ecotrajet.com
www.laroueverte.com
www.patacaisse.com
http://pouce-pouce.com
www.carpooling.fr
www.solution-covoiturage.com

Paris Europass : 06 32 56 60 90

Covoiturage Gironde
www.covoiturage33.com

Covoiturage Auvergne
www.covoiturageauvergne.net

Covoiturage Poitou-Charentes
www.covoiturage.poitou-charentes.fr

Covoiturage Toulouse
www.covoiturage-toulouse.com

Se soigner

La protection sociale, comment ça marche ?

Le système de protection sociale permet à chacun d'accéder aux soins. Chaque assuré est affilié à une Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) par un numéro d'immatriculation (numéro Insee) et dispose d'une carte Vitale.

La protection sociale d'un assuré s'étend aux autres personnes vivant sous son toit : conjoint, concubin, pacsé sans activité professionnelle, enfants de moins de 16 ans (sauf s'ils poursuivent leurs études) et toute personne vivant avec l'assuré depuis au moins un an et à sa charge totale et permanente : ce sont les *ayants droit*.

La carte Vitale

Confidentielle, elle contient tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge de vos soins et à vos remboursements par la CPAM. Présentez-la à chaque professionnel de santé que vous allez voir.

Le tiers payant

La Sécurité sociale ne rembourse pas l'intégralité de vos dépenses de santé, laissant à votre charge le restant, appelé *ticket modérateur*. Le système du tiers payant vous permet de ne régler que le ticket modérateur, sans avancer les frais remboursés par la CPAM.

Les mutuelles

Simple consultation chez un généraliste, optique ou prothèse dentaire… Selon les dépenses engagées, le ticket modérateur restant à votre charge peut être élevé ! Pour bénéficier de remboursements complémentaires, vous pouvez souscrire à une mutuelle ou à une compagnie d'assurances.

La couverture maladie universelle (CMU)

La CMU de base garantit une protection sociale de base à toute personne résidant en France de manière ininterrompue depuis 3 mois et en situation régulière ou en voie de régularisation. Les jeunes en rupture avec leur milieu familial peuvent en bénéficier dès l'âge de 16 ans.

La CMU complémentaire ouvre droit à une prise en charge à 100 % des dépenses de santé, sans frais à avancer.

Le parcours de soins coordonnés

Chaque assuré de plus de 16 ans doit déclarer un médecin traitant à sa CPAM. Dans le parcours de soins coordonnés, la règle veut que l'assuré consulte toujours son médecin traitant en premier recours. Si vous consultez un spécialiste sans passer par votre médecin traitant, gare aux dépassements d'honoraires non remboursés !

Des exceptions sont toutefois admises : situation d'urgence, éloignement géographique, consultation d'un gynécologue, d'un ophtalmologue, d'un psychiatre ou neuropsychiatre (si vous avez entre 16 et 25 ans) ou d'un stomatologue (sauf pour les actes chirurgicaux lourds).

Si vous êtes étudiant

Jusqu'à 20 ans, ou plus si vous êtes toujours scolarisé, vous êtes ayant droit de vos parents.

Vous pouvez cependant bénéficier de votre propre numéro d'assuré et percevoir vos remboursements dès l'âge de 16 ans.

Si vous êtes en rupture familiale, vous pouvez aussi demander à bénéficier de la CMU dès 16 ans.

De 20 à 28 ans, vous pouvez cotiser au régime étudiant (environ 200 € par an, gratuit pour les étudiants boursiers). Vous devez alors choisir une mutuelle étudiante lors de votre inscription administrative dans un établissement de l'enseignement supérieur.

En Limousin, vous aurez à choisir entre 2 mutuelles étudiantes : LMDE ou Vittavi.

À partir de 28 ans, vous ne pouvez en principe plus être affilié à la Sécurité sociale étudiante. Cependant, si vous avez plus de 28 ans au cours de l'année universitaire, vos droits à l'assurance-maladie sont maintenus pendant 1 an à compter de votre anniversaire.

Si vous êtes étudiant salarié

Si vous avez une activité salariée continue et régulière tout au long de l'année universitaire, et si vous travaillez au moins 60h par mois ou 120h par trimestre, vous dépendez du régime général de la Sécurité sociale. Vous êtes alors dispensé de l'affiliation et du paiement de la cotisation à la Sécurité sociale étudiante.

Si vous ne travaillez qu'une partie de l'année ou de façon saisonnière, votre affiliation à la Sécurité sociale étudiante reste obligatoire, quel que soit le nombre d'heures travaillées.

Contacts :

www.ameli.fr
Tél : **36 46** *(prix d'un appel local depuis un poste fixe)*

CPAM de la Haute-Vienne
22 avenue Jean Gagnant
87037 Limoges Cedex

CPAM de la Creuse
Rue Marcel Brunet
23014 Guéret Cedex

CPAM de la Corrèze
6 rue Souham
19033 Tulle Cedex

LMDE
28 boulevard Louis Blanc
87000 Limoges
Tél : 09 69 36 96 01
Permanences mobiles à Brive - dates et lieux sur :
www.lmde.com

Vittavi
41 rue des Tanneries
87000 Limoges
et
30 avenue de Paris
19100 Brive
Tél : 0 825 825 715 *(0,15 € / min. depuis un poste fixe)*
www.vittavi.fr

Sites de référence :
- www.ameli.fr
- www.cmu.fr
- http://ameli-direct.ameli.fr : professionnels de santé et établissements de soins
- www.ameli-sante.fr : information santé de référence

Où consulter ?

Le CRESLI

Le Centre régional d'examens de santé du Limousin (CRESLI) propose un bilan de santé gratuit à tous les assurés du régime général et leurs ayants droit, et en priorité aux jeunes de 16 à 25 ans, aux étudiants, aux personnes en situation de précarité et aux demandeurs d'emploi.

Cresli 87
6 rue Louvrier Lajolais
87000 Limoges
Tél : 05 55 45 55 50
Point Jeunes Santé :
Lieu d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 18 à 25 ans.
Gratuit, anonyme, sans formalité.

Cresli 23
51 avenue Gambetta
23000 Guéret
Tél : 05 55 62 89 10

Cresli 19
15 B avenue Victor Hugo
19000 Tulle
Tél : 05 55 20 47 80

Les Maisons des Adolescents

Ce sont des espaces dédiés aux jeunes et à leur famille : écoute, accompagnement, information, orientation et prise en charge médicale ou psychologique.

Accès libre, anonyme, gratuit et confidentiel.

Maison des Ados de la Haute-Vienne
1 rue de la Préfecture
87000 Limoges
Tél : 05 55 12 76 00
www.mda87.fr
Accueille les jeunes de 13 à 21 ans et leur famille.

Maison des Ados de la Creuse
67 avenue du Dr Manouvrier
23000 Guéret
Tél : 05 44 00 02 21 / 06 10 89 60 33
Accueille les jeunes de 11 à 21 ans et leur famille.
Permanences à Aubusson et à Bourganeuf.

Maison des Ados de la Corrèze
Accueille les jeunes de 12 à 25 ans et leur famille.

Antenne de Brive
2 avenue du Président Roosevelt
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 87 20 79

Antenne de Tulle
25 quai Gabriel Péri
19000 Tulle
Tél : 05 55 93 10 00

Antenne d'Ussel
22 rue de la Civadière
19200 Ussel
Tél : 05 55 96 85 42

La Maison médicale de l'Université

Accueil réservé aux étudiants : consultations de médecine générale, de psychothérapie, d'aide à l'arrêt du tabac ; entretiens avec un psychologue ; séances de relaxation ; entretiens avec des infirmières sur la sexualité, la nutrition, le mal-être, la consommation d'alcool, de cannabis, de médicaments, etc.

Consultations de médecine générale sur les sites IUT de Tulle et Brive.

Service universitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS)
39 J rue Camille Guérin
87000 Limoges
Tél : 05 55 43 57 70

Autres lieux d'écoute et de soins

Pass Mobile Santé Mentale Précarité
10 rue du Petit Tour
87000 Limoges
Tél : 05 55 43 12 07
Permanences psychologiques pour personnes en situation de grande précarité, sur rendez-vous.
Permanences mobiles dans les Maisons de la Solidarité Départementales, aux Restos du Cœur, etc.

Secours Catholique
7 rue de la Providence
87000 Limoges
Tél : 05 55 34 10 05
Accueil et écoute des jeunes de 18 à 25 ans.
Antennes à Aixe-sur-Vienne, Bellac, Bessines, Châlus, Châteauneuf-la-Forêt, Isle, Limoges Beaubreuil, Le Dorat, Nexon, Nieul, Rochechouart, Saint-Junien, Saint-Léonard-de-Noblat, Saint-Yrieix-la-Perche.

L'Aparté - Point accueil écoute jeunes (PAEJ)
1 place Auguste Roche
87200 Saint-Junien
Tél : 0 800 087 200 / 05 55 71 23 85 /
06 22 49 05 48
Accueil des jeunes de 12 à 21 ans.

Lokalado
1B avenue Manouvrier
23000 Guéret
Tél : 05 55 52 91 57
Centre d'accueil thérapeutique à temps partiel et consultations
Permanences sur rendez-vous à Aubusson, Bourganeuf, Boussac et La Souterraine.

Centre écoute et soutien
1 avenue du 11 novembre
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 23 49 95
Accueil, écoute et accompagnement de personnes adultes en situation de rupture de lien affectif, familial, social, professionnel ou géographique

Mission locale de l'arrondissement de Brive Point Santé
5 rue Louis Latrade
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 17 73 00
S'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire
Permanence d'une psychologue
Ateliers « socio-look », « affirmation de soi » et « gestion du stress »
Prescription de bilans de santé

La médecine sportive

Centre médico-sportif municipal
35 boulevard de Beaublanc
87000 Limoges
Tél : 05 55 10 88 07
Contrôle médical gratuit pour déterminer l'aptitude à pratiquer un sport (délivrance de certificats médicaux de non contre-indication à la pratique sportive), sur rendez-vous.

Consultation clinique de médecine du sport
CHU de Limoges - Hôpital Dupuytren
2 avenue Martin Luther King
87000 Limoges
Tél : 05 55 05 61 45
Consultation clinique de médecine du sport, pour un premier rendez-vous de consultation et d'orientation des sportifs occasionnels ou réguliers.
Accès facilité aux autres médecins spécialistes (orthopédie, cardiologie, etc) et aux examens complémentaires (IRM, radiographie).

Centre régional hospitalo-universitaire de médecine du sport
CHU de Limoges - Hôpital Dupuytren
2 avenue Martin Luther King
87000 Limoges
Tél : 05 55 05 67 08
Information, prévention et soins en rapport avec le sport : évaluation, traumatologie, etc.
Consultations anonymes et gratuites sur rendez-vous.

Les vaccinations

Centre de vaccinations de la Ville de Limoges
31 avenue Baudin
87000 Limoges
Tél : 05 55 45 49 00
Vaccinations obligatoires et recommandées pour tout public, conseils aux voyageurs.

Service environnement hygiène et santé
Chambre de Commerce - 3ème étage
10 avenue du Général Leclerc
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 18 17 34
Vaccinations obligatoires, vaccinations pour étrangers et conseils aux voyageurs
Permanences à l'hôpital de Tulle et à l'hôpital d'Ussel une fois par mois.
Consultation médicale préventive gratuite destinées aux personnes en situation de précarité ou en difficulté d'accès aux soins au dispensaire municipal de l'immeuble consulaire.
Renseignements au 05 55 18 17 34.

Info Santé

Retrouvez les coordonnées de l'ensemble des acteurs de la santé en Limousin dans le guide Info Santé, à consulter sur

www.crijlimousin.org / Santé.

Sexualité : où en parler ?

www.onsexprime.fr

Ligne Azur
Homo, hétéro, bi ? Qui suis-je ?
0 810 20 30 40 (prix d'un appel local)
7 jours/7, de 8h à 23h
www.ligneazur.org

Contraception / IVG

Espace Choisir
Hôpital de la mère et de l'enfant - 3ème étage
8 avenue Dominique Larrey
87000 Limoges
Tél : 05 55 05 61 32

Centre de planification - CHU de Limoges
Hôpital Dupuytren
2 avenue Martin Luther King
87000 Limoges
Tél : 05 55 05 61 32

Maison médicale de l'Université - SUMPPS
39J rue Camille Guérin
87000 Limoges
Tél : 05 55 43 57 70
Réservé aux étudiants, sur rendez-vous.

Centre de planification - CH de Saint-Junien
Rue Chateaubriand
87200 Saint-Junien
Tél : 05 55 43 50 08 / 05 55 43 50 52

Centre de planification et d'éducation familiale - CH de Guéret
20 boulevard Guillaumin
23000 Guéret
Tél : 05 44 30 26 30 / 32
Permanences et consultations à Aubusson, Bourganeuf, Boussac et La Souterraine.

Centre de planification - CH de Brive
3 boulevard du Docteur Verlhac
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 92 60 92

Centre de planification - CH de Tulle
3 place Maschat
19000 Tulle
Tél : 05 55 29 79 68 / 05 55 29 86 80

Centre de planification et d'éducation familiale - CH d'Ussel
2 avenue du Dr Roullet
19200 Ussel
Tél : 05 55 96 45 67 / 05 55 96 40 17

Contraception – IVG Info

0 810 025 025 *(coût d'un appel local)*

www.choisirsacontraception.fr

Sida et IST*

**infections sexuellement transmissibles*

Les IST sont soignées facilement si elles sont dépistées rapidement, à l'exception du sida.

Le préservatif est le seul moyen de protection contre les IST.

Dépistage

CDAG : centre de dépistage anonyme et gratuit

CIDDIST : centre d'information, de dépistage, de diagnostic (et de traitement) des IST

CIDDIST/CDAG - CHU de Limoges
Hôpital Dupuytren
2 avenue Martin Luther King
87000 Limoges
Tél : 05 55 05 66 44

CH de Saint-Junien
Rue Chateaubriand
87200 Saint-Junien
Tél : 05 55 43 50 08
Pour mineurs uniquement.

CIDDIST/CDAG - CH de Guéret
39 avenue de la Sénatorerie
23000 Guéret
Tél : 05 55 51 70 62

CIDDIST/CDAG - CH de Brive
3 boulevard du Docteur Verlhac
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 92 60 00

CDAG - CH de Tulle
3 place Maschat
19000 Tulle
Tél : 05 55 29 79 00

CDAG - CH d'Ussel
2 avenue du Dr Roullet
19200 Ussel
Tél : 05 55 96 40 17

Sida Info Service

0 800 840 800 *(appel gratuit depuis un poste fixe)*
7 jours/7, 24h/24

www.sida-info-service.org

Hépatites Info Service

0 800 845 800 *(appel gratuit depuis un poste fixe)*
7 jours/7, de 8h à 23h

www.hepatites-info-service.org

Information - prévention - soutien

Espace Choisir
Hôpital de la mère et de l'enfant - 3ème étage
8 avenue Dominique Larrey
87000 Limoges
Tél : 05 55 05 61 32

Aides Limousin
55 rue Jules Bobillot
87000 Limoges
Tél : 05 55 06 18 19
www.aides.org

Entr'aidsida Limousin
55 rue Jules Bobillot
87000 Limoges
Tél : 05 55 33 54 33

Connaître et faire valoir ses droits

Vie de famille : quels sont vos droits ?

Couple, enfants… la vie de famille est jalonnée de questions de vie pratique et de démarches administratives. Et si elle implique des devoirs, elle donne aussi des droits. Logement, droit des femmes, parentalité : la CAF, les services de PMI et le CIDFF vous épaulent au quotidien.

Le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF)

CIDFF Limousin
29 C rue des Pénitents Blancs
87000 Limoges
Tél : 05 55 33 86 00
Entretiens juridiques ou professionnels sur rendez-vous :
lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30
jeudi de 9h à 17h30
vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h
Point Info Santé Femmes
Permanences dans les points d'accès au droit de Limoges (Beaubreuil, La Bastide, Val de l'Aurence, Maison de la Justice et du Droit), d'Eymoutiers, de Saint-Yrieix-la-Perche et de Saint-Junien.
Permanence au Point Relais Conseil en VAE de Saint-Yrieix-la-Perche.

CIDFF Limousin - Antenne de Corrèze
53 rue Alsace-Lorraine
19100 Brive-la-Gaillarde
Tél : 05 55 17 26 05
Entretiens juridiques ou professionnels sur rendez-vous :
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Permanences juridiques et professionnelles à Tulle et Uzerche et sur les points d'accès au droit de Beaulieu, Beynat, Mercoeur, Meyssac et Uzerche.

CIDFF du Limousin - Antenne de Creuse
Immeuble CAF
Rue Marcel Brunet
23000 Guéret
Tél : 05 55 52 99 41
Entretiens juridiques et VAE sur rendez-vous :
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Permanences à Guéret, Aubusson et La Souterraine.

Les caisses d'allocations familiales (CAF)

CAF de la Haute-Vienne
25 rue Firmin Delage
87046 Limoges Cedex 1
Tél : 0 810 25 87 10
www.limoges.caf.fr

CAF de la Creuse
Rue Marcel Brunet
23013 Guéret Cedex
Tél : 0 810 25 23 10
www.gueret.caf.fr

CAF de la Corrèze
Place de l'Hôtel de Ville
19100 Brive-la-Gaillarde Cedex
Tél : 0 810 25 19 10
www.correze.caf.fr

La protection maternelle et infantile (PMI)

Conseil général de la Haute-Vienne
Pôle Solidarité-enfance – Sous-direction Santé mère-enfant
CS 83112
11 rue François Chénieux
87031 Limoges Cedex 1
Tél : 05 44 00 11 10
www.cg87.fr
Informations sur la protection maternelle infantile : listes de préparation à la naissance, de consultations pour nourrissons, de lieux d'accueil parents-enfants, de modes de garde, etc.

Conseil général de la Haute-Vienne
Espace PMI
Résidence de la Manufacture royale
15 rue Encombe Vineuse
87000 Limoges
Tél : 05 55 79 72 34
www.cg87.fr
Ateliers : éveil sensoriel par le toucher (2 à 6 mois, sur inscription), éveil psychomoteur du tout-petit (3 mois à la marche), éveil musical (jusqu'à 3 ans, sur inscription), découverte du livre (9 mois à 3 ans). Autres activités d'éveil sur les temps d'accueil libre.
Réunions à thèmes : séparation, pleurs inexpliqués, sommeil, alimentation, propreté, jalousie...

Conseil général de la Corrèze
Service PMI
9 rue René et Emile Fage
BP 199
19005 Tulle Cedex
Tél : 05 55 93 73 54
www.cg19.fr
Consultations infantiles dans tout le département

Conseil général de la Creuse
Pôle Jeunesse et solidarités
Service PMI
13 rue Joseph Ducouret
23000 Guéret
Tél : 05 44 30 26 30
www.creuse.fr
Consultations, vaccinations à domicile, bilans de santé en écoles maternelles, actions médico-sociales individuelles ou collectives de promotion de la santé maternelle et infantile. Information et protection des femmes enceintes. Surveillance de la croissance staturo-pondérale, du développement physique, psychomoteur et affectif de l'enfant, suivi vaccinal, conseils diététiques et éducatifs. Groupes d'éveil.
Interventions sur tout le département.

Besoin de se défendre : où s'informer ?

Accident, agression, arnaque ou discrimination... De nombreuses situations peuvent conduire à saisir la justice, lorsque l'arrangement à l'amiable n'aboutit pas. Des organismes peuvent vous aider à vous défendre.

Les maisons de la justice et du droit

Maison de la justice et du droit de Beaubreuil
38 rue Rhin-et-Danube
87280 Limoges
Tél : 05 55 04 04 05

Maison de la justice et du droit de Brive
Centre Jacques Cartier – Tujac
Place Jacques Cartier
19100 Brive
Tél : 05 55 74 98 30
Permanences le matin

Tribunaux, juridictions, permanences…

Retrouvez toutes les informations des lieux de justice et d'accès au droit sur :

www.annuaires.justice.gouv.fr ou sur votre mobile avec www.mobidroits. com

Les associations d'aide aux victimes

AVIMED
7 bis rue du Général Cérez
87000 Limoges
Tél : 05 55 32 68 10

ARAVIC
Maison des Associations
11 place Jean-Marie Dauzier
19100 Brive
Tél : 05 55 23 26 42
Permanence à Tulle sur rendez-vous
Tél : 05 55 20 87 98

ARAVIC
7 rue de Verdun
23000 Guéret
Tél : 05 55 52 39 81

« AVO droits les jeunes »

Chaque mercredi, des avocats reçoivent les jeunes de 14h30 à 16h à la Maison de l'Avocat sans rendez-vous.

Chaque 3ème mercredi du mois (sauf en juillet et août), des avocats reçoivent les jeunes à la Maison des Ados, 1 place de la Préfecture, sur rendez-vous (Tél. 05 55 12 76 00).

Les associations de défense du consommateur

Centre technique régional de la consommation (CTRC)
22 bis rue Gustave Nadaud
87000 Limoges
Tél : 05 55 77 75 56
www.ctrc-uroc-limousin.asso.fr

UFC Que Choisir
4 cité Louis-Casimir Ranson
87000 Limoges
Tél : 05 55 33 37 32
www.ufcquechoisir87.asso.fr
Permanences à Limoges Beaubreuil, Saint-Yrieix-la-Perche et Saint-Junien.

UFC Que Choisir / UDCC - Union Départementale des Consommateurs de la Corrèze
Maison du Bénévolat
10 boulevard Marx Dormoy
19100 Brive
Tél : 05 55 23 19 37
www.quechoisir.org
Permanences à Tulle

UFC Que Choisir
25 avenue Pierre Leroux
BP 242
23005 Guéret Cedex
Tél : 05 55 52 82 83
www.quechoisir.org
Permanences à Aubusson

Sites de référence :

www.service-public.fr
Portail de l'administration française
«Allô service public»
Tél : **39 39**
(coût d'un appel local depuis un poste fixe)

www.dgccrf.bercy.gouv.fr
Site de la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes : fiches pratiques, dossiers, dépliants à télécharger… Adresses des associations de consommateurs sur toute la France.

www.conso.net
Portail édité par l'Institut national de la consommation (INC) : informations sur la consommation accessibles par thèmes, informations aux professionnels désirant mener des actions d'éducation en matière de consommation, et lettres-types (150 modèles) répondant aux situations les plus courantes.

www.ctaconso.net
Site édité par l'Institut national de la consommation (INC), destiné à informer et accompagner les jeunes de 12 à 18 ans dans leurs choix de consommateurs.

Lettres-types

Contestation de facture, résiliation de bail, annulation de commande ou clôture de compte bancaire… Pour vous aider à répondre aux situations courantes de votre vie de consommateur, l'Institut national de la consommation (INC) met à disposition sur son site 150 lettres-types classées par thèmes : assurance, automobile-transport, banque-argent, commerce, droit-justice, internet-image-son, logement et loisirs-tourisme.

www.conso.net, rubrique Vos droits

En cas de détresse : vers qui se tourner ?

Perte d'emploi ou de logement, difficultés financières ou familiales… Les accidents de la vie mènent de nombreuses personnes à la pauvreté et à la précarité.

Restos du Cœur, Secours Populaire, Croix-Rouge, Secours Catholique… Des associations aident les personnes démunies à se loger, se nourrir, se soigner. Pour connaître les coordonnées des plus proches de votre lieu de vie, renseignez-vous auprès du réseau Information Jeunesse.

Pour les hébergements d'urgence, le **115** (numéro gratuit), permet d'être dirigé vers la structure la plus proche et la plus adaptée.

Aide alimentaire pour étudiants

Les étudiants inscrits à l'Université de Limoges et connaissant des difficultés financières peuvent bénéficier d'une aide alimentaire sous forme de tickets de restaurant universitaire.

Un nombre de 2 carnets de 10 tickets par mois peut être remis à un étudiant, voire 3 carnets en cas de grande précarité. Cette aide s'adresse aux étudiants en difficulté âgés de moins de 26 ans, inscrits à l'Université de Limoges (y compris ENSCI et ENSIL), dans les classes préparatoires aux grandes écoles, en BTS, dans les écoles sanitaires et sociales et dans les établissements d'enseignement supérieur du Limousin, publics ou sous contrats.

Ce sont les services du CROUS qui décident de l'attribution de l'aide après un entretien individuel.

Contact : CROUS - 05 55 43 17 00

Liste des n° utiles

Urgences

N° d'urgence européen - 112
(toute urgence, depuis tous les pays européens)

Police - 17

Pompiers - 18

Samu-Centre 15 - 15

Samu social (sans-abri) - **115**

N° d'urgence pour personnes sourdes ou malentendantes - **114**
(par fax ou SMS)

SOS Médecin France
36 24 (0,12 €/min.)
7 jours/7, 24h/24

SOS Médecin Limoges
05 55 33 20 00
7 jours/7, 24h/24

Centre anti-poison Corrèze et Haute-Vienne
05 56 96 40 80

Centre anti-poison Creuse
04 72 11 69 11

Violence

Allô Enfance en danger
119 (appel gratuit)
7 jours/7, 24h/24
www.allo119.gouv.fr

Enfants disparus
116 000 (appel gratuit)
7 jours/7, 24h/24

Jeunes Violences Écoute
0 808 80 77 00 (appel gratuit)
7 jours/7, de 8h à 23h
www.jeunesviolencesecoute.fr

Mots pour maux (ARSL)
05 55 79 01 02

Violences Femmes Infos
39 19 (appel gratuit)
de 8h à 22h du lundi au samedi et de 10h à 20h les jours fériés
www.stop-violences-femmes.gouv.fr

SOS Viols Femmes Infos (CFCV)
0 800 05 95 95 (appel gratuit depuis un poste fixe)
du lundi au vendredi de 10h à 19h
www.cfcv.asso.fr

SOS Violences conjugales Corrèze
05 55 88 20 02

Avimed (Association d'aide aux victimes et de médiation)
05 55 32 68 10

08VICTIMES
08 842 846 37 (coût d'un appel local)

Santé

Fil Santé Jeunes
32 24 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou **01 44 93 30 74** (coût d'un appel ordinaire depuis un mobile)
7 jours/7, de 8h à minuit
www.filsantejeunes.com

Santé Info Droits
0 810 004 333 (coût d'un appel local depuis un poste fixe) ou **01 53 62 40 30** (coût d'une communication ordinaire depuis un mobile)
de 14h à 18h le lundi, mercredi et vendredi, de 14h à 20h le mardi et jeudi

Pharmacies de garde (Résogardes)
32 37 (0,34 € /min.)
24h/24
www.3237.fr

Contraception - IVG Info
0 810 025 025 (coût d'un appel local)
7 jours/7, de 9h à 21h
www.choisirsacontraception.fr

Contraception en Limousin
06 09 82 23 23

Sida Info Service
0 800 840 800 (appel gratuit depuis un poste fixe)
7 jours/7, 24h/24
www.sida-info-service.org

Hépatites Info Service
0 800 845 800 (appel gratuit depuis un poste fixe) - *7 jours/7, de 8h à 23h*

Tabac Info Service
39 89 (0,15 €/min.)
du lundi au samedi, de 9h à 20h
www.tabac-info-service.fr

Écoute Alcool
0 811 91 30 30 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
7 jours/7, de 8h à 2h
www.drogues-info-service.fr

Écoute Cannabis
0 811 91 20 20 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
7 jours/7, de 8h à 2h
www.drogues-info-service.fr

Drogues Info Service
0 800 23 13 13 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou **01 70 23 13 13** (coût d'une communication ordinaire depuis un mobile)
7 jours/7, de 8h à 2h
www.drogues-info-service.fr

Écoute Dopage
0 800 15 2000 (appel gratuit depuis un poste fixe)
de 10h à 20h du lundi au vendredi

Écoute

Écoute Handicap Moteur - IMC
0 800 500 597 (appel gratuit depuis un poste fixe)
de 13h à 18h du lundi au vendredi

Ligne Azur (questions sur l'identité sexuelle)
0 810 20 30 40 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
7 jours/7, de 8h à 23h
www.ligneazur.org

Joueurs Écoute Info Service
09 74 75 13 13 (coût d'un appel local)
7 jours/7, de 8h à 2h

Croix-Rouge Écoute
0 800 858 858 (appel gratuit)
de 10h à 22h du lundi au vendredi, de 12 à 18h le samedi et le dimanche
www.croix-rouge.fr

SOS Amitié Limoges
05 55 79 25 25
www.sos-amitie.org

SOS Détresse (La Passerelle – Corrèze)
05 55 29 80 55

SOS Suicide Phénix
01 40 44 46 45
7 jours/7, de 12h à minuit
0 825 120 364 (0,15 €/min. depuis un poste fixe)
7 jours/7, de 16h à 20h
www.sos-suicide-phenix.org

Suicide Écoute
01 45 39 40 00 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
7 jours/7, 24h/24
www.suicide-ecoute.fr

Vie pratique

Allô Service Public
39 39 (coût d'un appel local depuis un poste fixe)
de 8h à 20h du lundi au vendredi, de 8h30 à 18h le samedi
www.service-public.fr

Pôle emploi
39 49 (0,11 €/min. depuis un poste fixe, coût d'un appel ordinaire depuis un mobile)

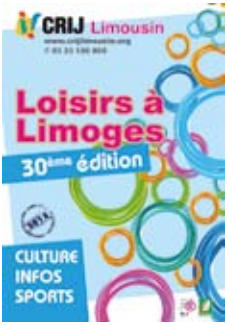
SOS Loyers impayés
0 805 16 00 75 (appel gratuit)

Net Écoute (protection des enfants sur Internet)
0 800 200 000 (appel gratuit)
de 9h à 19h du lundi au vendredi
www.info-familles.netecoute.fr

Voyages SNCF
36 35 (0,34 € /min.)
7 jours/7, de 7h à 22h

Se détendre

Bouger à Limoges



Sport, culture, art, nature... La capitale limousine regorge d'activités ! Vous trouverez forcément celle qui vous convient dans le guide *Loisirs à Limoges* !

Du basket à la capoeira, en passant par le théâtre, la guitare, la photo ou l'œnologie, tous les clubs sportifs et associations culturelles de Limoges y figurent, ainsi que les coordonnées des équipements de la ville (gymnases, piscines, patinoire, courts de tennis, bibliothèques, centres culturels, musées, salles de cinéma, etc).

En bonus, vous trouverez dans le carnet pratique toutes les adresses utiles à Limoges pour la petite enfance, les formations d'animateur, l'accueil de nouveaux arrivants, les sorties, les médias, les transports, etc.

Guide disponible gratuitement dans le réseau Information Jeunesse, à la Mairie de Limoges, à l'Office de Tourisme, dans les bibliothèques et centres culturels, et consultable sur :
www.crijlimousin.org / Se divertir

Bouger en Limousin

Adressez-vous au BIJ ou PIJ le plus proche de chez vous, à votre mairie, à l'office de tourisme ou au syndicat d'initiative.

Pour le sport, les coordonnées des ligues et comités régionaux figurent dans la fiche d'information *6.3-1 Pratiquer un sport : ligues et comités régionaux,* disponible dans le réseau IJ Limousin et sur :
www.crijlimousin.org / Se divertir

50 € de réductions avec le Cheq'Up !

Si vous avez entre 16 et 20 ans et êtes domicilié en Limousin, ou si vous êtes lycéen ou apprenti en Limousin, le Cheq'up vous offre 10 chèques de réduction de 4 à 12 € permettant d'acheter des CD, des livres, des places de cinéma, de spectacles, de musées, ou encore de s'inscrire à une activité sportive ou artistique et de s'équiper, auprès des partenaires de l'opération dans toute la région Limousin.

Pour l'obtenir, il vous suffit de remplir le formulaire d'inscription sur :
www.belim.fr / Mes loisirs

ou le formulaire papier disponible :
- au CRIJ Limousin, 13 cours Jourdan à Limoges
- à l'Hôtel de Région, 27 boulevard de la Corderie à Limoges
- à la Maison de la Région en Corrèze, 3 place Carnot à Tulle
- à la Maison de la Région en Creuse, 6 boulevard Carnot à Guéret

Des vacances… sans les parents !

Les dates des vacances scolaires sont disponibles sur le site du rectorat de l'académie de Limoges : www.ac-limoges.fr, rubrique Services rectoraux / Informations pratiques.

Visiter la France

Fini les vacances en famille ou en colo ! Fête, plage, sport ou visites culturelles… Vous préparez vos premières vacances pour partir seul ou entre amis ? De nombreux sites peuvent vous aider à organiser votre voyage.

- www.tourisme.fr/L-annuaire : sites des offices du tourisme
- http://fr.franceguide.com/voyageurs/jeunes : lieux d'accueil et activités touristiques pour les jeunes partout en France pour tous les budgets
- www.culture.fr
- www.parcsnationaux.fr
- www.parcs-naturels-regionaux.tm.fr
- www.onf.fr/activites_nature : loisirs en forêt
- www.ticketobserver.fr : parcs d'attractions, parcs aquatiques, zoos, aquariums, musées
- www.accueil-paysan.com : gîtes, campings, fermes et auberges à la campagne
- www.campingfrance.com : annuaire des campings de France

Découvrir l'étranger

L'aventure internationale exige de la préparation !

Avant de partir, pensez à effectuer en France, suffisamment à l'avance, différentes formalités relatives à :

- votre passeport ;
- vos moyens de transport ;
- votre santé ;
- mais également vérifier les conditions de sécurité dans votre pays de destination.

Ensuite, il vous faudra prévoir :

- votre logement ;
- vos moyens de transport sur place (véhicule et permis de conduire) ;
- votre argent ;
- vos assurances ;
- votre protection sociale ;
- les formalités douanières.

Pour vous documenter sur votre pays de destination, de nombreux outils existent :

- **les dossiers pays du CRIJ Limousin**, à consulter sur place : plans, cartes et informations pratiques sur l'hébergement, les transports, l'argent, etc.
- le site **www.diplomatie.gouv.fr** rubrique Conseils aux voyageurs : informations pratiques sur les documents d'identité et de voyage, les visas, les vaccinations, l'assurance, l'argent, les transports aériens, etc, et fiches pays (modalités d'entrée et de séjour, climat, sécurité, transport, santé, risques, etc).
- le site **www.service-public.fr** rubrique Étranger-Europe
- le site **www.mfe.org** rubrique Annuaires : listes des ambassades et consulats étrangers en France

Couverture médicale

Si vous partez en Europe, pensez 15 jours au moins avant votre départ à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) à votre caisse d'Assurance Maladie. Elle est valable 1 an.

Si vous voyagez hors de l'Europe, renseignez-vous sur l'état sanitaire du pays et vérifiez les frais médicaux qui resteront à votre charge ! Vous devrez avancer les frais médicaux sur place et seuls les soins urgents imprévus pourront éventuellement être pris en charge par votre caisse d'Assurance Maladie, dans la limite des tarifs forfaitaires français en vigueur. Conservez bien les factures et justificatifs de paiement pour les présenter à votre retour à votre caisse d'Assurance Maladie !

Dans certains pays, les frais médicaux coûtent très cher. Il est donc recommandé de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance, qui garantit le remboursement des frais médicaux engagés et le rapatriement sanitaire, en cas de maladie à l'étranger.

- www.ameli.fr rubrique Droits et démarches / À l'étranger
- www.cleiss.fr

Les auberges de jeunesse, un hébergement économique

Bon marché et conviviales, les auberges de jeunesse ont vocation à favoriser la découverte du monde et les échanges interculturels, notamment entre jeunes de tous les pays, mais aussi à l'intention des groupes et des familles sans limite d'âge, sans distinction de nationalité, d'opinion politique ou religieuse.

Pour accéder aux 160 auberges de jeunesse en France et aux 4 200 auberges de jeunesse à l'étranger, la carte d'adhésion internationale est obligatoire.

Deux réseaux d'auberges de jeunesse délivrent cette carte, et vous permettent de localiser une auberge de jeunesse en France comme à l'étranger :

- la Fédération unie des auberges de jeunesse (FUAJ) : www.fuaj.org
- la Ligue française pour les auberges de la jeunesse (LFAJ) : www.auberges-de-jeunesse.com

Chantiers de jeunes bénévoles

Voir rubrique Partir à l'étranger / Partir autrement, p. 40.

Séjours linguistiques

Voir rubrique Partir à l'étranger / Partir autrement, p. 39.

Sites utiles

- www.jeunes.gouv.fr / Activités
- www.service-public.fr / Loisirs
- www.culture-en-limousin.fr
- www.tourismelimousin.com
- www.tourisme-hautevienne.com
- www.tourismecreuse.com
- www.vacances-en-correze.net
- http://geo.culture-en-limousin.fr
- www.belim.fr

Notes

L'Information Jeunesse en Limousin

CRIJ Limousin
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges
Tél : 05 55 100 800
www.crijlimousin.org

CRIJ : Centre Régional Information Jeunesse
BIJD : Bureau Information Jeunesse Départemental
PIJ : Point Information Jeunesse

En Haute-Vienne

PIJ Limoges - Portes-Ferrées
Centre d'Animation des Portes-Ferrées
38 rue Domnolet Lafarge
Tél : 05 55 31 88 20

PIJ Limoges - Val de l'Aurence
L'Interval
Rue du Maréchal Juin
Tél : 05 55 01 23 90

PIJ Bellac
Mission Locale rurale
2 rue du Coq
Tél : 05 55 68 87 54

PIJ Nexon
Association d'Animation et de Jeunesse du Pays de Nexon
5 rue Jean-Jacques Rousseau
Tél : 05 55 58 11 05

PIJ Panazol
Centre d'animation communale de Panazol
27 rue de la Beausserie
Tél : 05 55 31 05 90

PIJ Saint-Junien
Mission Locale Rurale
Cité administrative Martial Pascaud
2 rue d' Arsonval
Tél : 05 55 02 05 71

PIJ Saint-Léonard-de-Noblat
Foyer Rural
Espace Denis Dussoubs
Tél : 05 55 56 11 18

PIJ Saint-Sulpice-les-Feuilles
Syndicat d'Initiative de la Benaize
6 avenue Jean Jaurès
Tél : 05 55 76 92 66

PIJ Saint-Yrieix-la-Perche
Mission Locale rurale
Rue du 8 mai 1945
Tél : 05 55 08 27 98 / 99

En Creuse

BIJD Guéret
6 avenue Fayolle
Tél : 05 55 52 00 40
www.bij23.fr

PIJ Aubusson
Clé de contacts
10 avenue de la République
Tél : 05 55 67 77 29

PIJ Bourganeuf
CAVL AGORA
Avenue du Docteur Butaud
Tél : 05 55 64 24 33
05 55 64 23 34

PIJ Boussac
Association Intercommunale pour le Développement du Pays de Boussac
19 rue Pierre Leroux
Tél : 05 55 65 04 68

PIJ Budelière
Agir en Haute Marche Combraille
14 rue Raymond Aucouturier
Tél : 05 55 82 80 47

PIJ Dun-le-Palestel
Association Intercommunale du Pays Dunois
Centre de Ressources du Pays Dunois
9 place de la Poste
Tél : 05 87 66 00 00

PIJ Genouillac
Association de Développement du Pays de Bonnat et Châtelus-Malvaleix
1 place de l'Église
Tél : 05 55 80 88 41

PIJ La Souterraine
MJC
27 rue de Lavaud
Tél : 05 55 63 04 73

En Corrèze

PIJ Brive-la-Gaillarde
Service Information Jeunesse de la Mairie de Brive
12 place Jean-Marie Dauzier
Tél : 05 55 23 43 80

PIJ Tulle
Mission Locale de l'arrondissement de Tulle
25 quai Gabriel Péri
Tél : 05 55 26 92 21

PIJ Bugeat
Communauté de communes de Bugeat-Sornac-Millevaches au Coeur
Foyer des Jeunes - Rue de la Ganette
Tél : 05 55 95 65 06
(aux heures de permanence)
ou 05 55 95 08 13

PIJ Égletons
Espace Jeunes de la Communauté de communes de Ventadour
Square Uffenheim
Tél : 05 55 93 12 04

PIJ Larche
Association Familles Rurales
1 bis route de la Noble
Tél : 05 55 84 11 12

PIJ Neuvic
Communauté de communes des Gorges de la Haute Dordogne
Place de la Mairie
Tél : 09 60 19 41 28

PIJ Sornac
Espace Jeunes de la Communauté de communes de Bugeat-Sornac-Millevaches au Coeur
Foyer rural
Rue de la Gane
Tél : 05 55 95 23 35
(aux heures de permanence)
ou 05 55 95 08 13

PIJ Ussel
Espace Jeunes de la Mairie
Place Verdun
Tél : 05 55 72 13 23

Près de chez vous, il y a peut-être aussi un

Relais Info Jeunes !

(partenariat CRIJ / DR Onisep)

RIJ d'Ambazac
- au PIMMS - 2 place de la Gare
Tél : 05 55 57 07 30
- au Centre d'animation Ambazac-Fraternité - 1 rue Lavoisier
Tél : 05 55 56 10 11

RIJ d'Arnac-Pompadour
Bibliothèque municipale
44 rue des Ecoles
Tél : 05 55 73 31 11

RIJ de Brive - J. Cartier
Centre social
Place Jacques Cartier
Tél : 05 55 86 34 60

RIJ de Brive - R. Dautry
Centre social
29 av. Raoul Dautry
Tél : 05 55 23 02 78

RIJ de Brive - Rivet
Espace socio-culturel
Place des Arcades
Tél : 05 55 88 20 91

RIJ de Châteauneuf-la-Forêt
Local Ados
Place du Colisée
Tél : 05 55 37 71 45

RIJ d'Eymoutiers
Mairie
8 rue de la Collégiale
Tél : 05 55 69 10 21

RIJ de Felletin
Médiathèque intercommunale
Place Courtaud
Tél : 05 55 66 55 22

RIJ de Feytiat
Espace Jeunes SLAM
Avenue Winston Churchill
Tél : 05 55 48 43 63

RIJ de Flayat
Espace Associatif Alain Fauriaux
Tél : 09 62 14 97 75

RIJ du Dorat
Salle des Jeunes
Avenue De Lattre de Tassigny
Tél: 05 55 60 60 75

RIJ de Limoges - Beaubreuil
Association B58 - Centre Social
58 avenue de Beaubreuil
Tél : 05 55 39 06 51

RIJ de Lubersac
Médiathèque intercommunale
Parc de la Mairie
Tél : 05 55 73 91 96

RIJ de Séreilhac
Mairie
7 allée des Tilleuls
Tél : 05 55 39 10 33

RIJ d'Uzerche
Médiathèque municipale
Impasse des Hérédies
Tél : 05 55 73 22 15

Index

A

Aide aux victimes 70
Aides aux projets 25
Alternance
- apprentissage 7
- contrat de professionnalisation 23

Argent 43
Assurance maladie 62
Au pair 40
Avortement 66

B

BAFA - Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur 21
Bénévolat 33
- chantier de jeunes bénévoles 40

Bourse universitaire 16
Budget 43

C

Chantier de jeunes bénévoles 40
CMU - Couverture maladie universelle 62
Colocation 45
Consultation médicale 64
Contraception 66
Covoiturage 60
Création/reprise d'activité 25
Culture 74

D

DAEU - Diplôme d'accès aux études universitaires 13
Défense du consommateur 70
Dépistage Sida et IST 67
Détresse 71
Droits 68
DSE - Dossier social étudiant 16, 43

E

Emploi 17
- aides à la recherche d'emploi 22
- aides au déplacement 22

Engagement 33
Enseignement supérieur
- filières 11
- inscription 15

Erasmus 35
Etranger / mobilité internationale 35
- chantier de jeunes bénévoles 40
- emploi à l'étranger 36, 38
- études à l'étranger 35
- séjour au pair 40
- séjour linguistique 39
- stage à l'étranger 35
- volontariat européen 36
- volontariat international 38
- voyage 75
- WWOOFing 41

Etudiant étranger en France 16
Eurodyssée 36

F

Formation continue 30
- bilan de compétences 30
- CIF - Congé individuel de formation 30
- DIF - Droit individuel à la formation 32

H

Hébergement temporaire 48

I

Information Jeunesse 78
Insertion professionnelle 17
Intérim 26
IST - Infection sexuellement transmissible 67
IVG - Interruption volontaire de grossesse 66

J

Job 21
Justice 69

L

Leonardo 36
Lieux d'écoute 65
Logement 43
- aides au logement 46
- colocation 45
- hébergement temporaire 48
- logement universitaire 16, 43
- offres de logement 44

Loisirs 74

M

Médecine sportive 65
Mobilité / transport 52
Mutuelle étudiante 63

N

Numéros utiles 71

O

Orientation 6

P

Permis de conduire (aides financières) 57
Protection sociale 62

R

RSA - Revenu de solidarité active 27

S

Santé 62
Sécurité sociale 62
Séjour linguistique 39
Service civique 33
Sexualité 66
Sida 67
Sorties 74
Sport 74
SVE - Service volontaire européen 36

T

Tourisme 75
Transport 52

U

Université
- bourse et logement universitaires 16
- inscription 15

V

Vacances 75
Vaccinations 66
Vie familiale 68
Violence 72
Volontariat 33
- service civique 33
- SVE - Service volontaire européen 36
- volontariat international 38

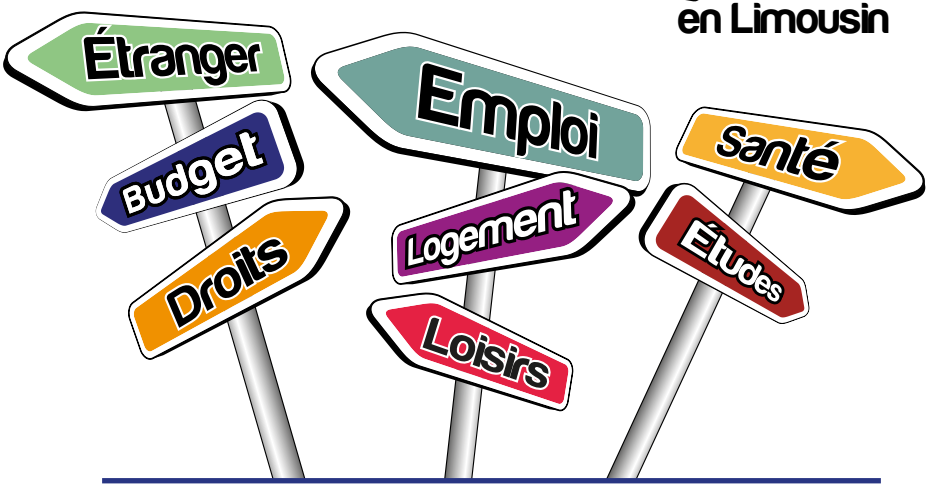
Voyage 75

W

WWOOFing 41

Ma vie Mode d'emploi

Guide pratique pour les + de 16 ans en Limousin



Ma vie, mode d'emploi est une publication des partenaires de l'Accueil-Information-Orientation (AIO) en Limousin.

Directeur de la publication : Jean-Marie Arnaud (CRIJ Limousin)
Comité de rédaction : Bernard Bonnet (DR Onisep Limousin), Camille Bossuet (DR Onisep Limousin), Nicolas Cheval (CRIJ Limousin), Elodie Lang (CRIJ Limousin), Véronique Lornac (Prisme Limousin), Johanna Peuch (DR Onisep Limousin), Valérie Picot (Pôle emploi Limousin)
Coordination et mise en page : Elodie Lang (CRIJ Limousin)
Régie publicitaire : GL Conseil
Impression et façonnage : Imprimerie moderne
Graphisme : DPI Com
Dépôt légal : avril 2012 - ISBN : 978-2-7466-4457-1

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur.
La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

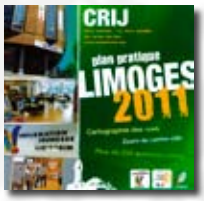
Notes

CRIJ Limousin

Centre Régional Information Jeunesse

www.crijlimousin.org

CRIJ Limousin
Carré Jourdan
13 cours Jourdan
87000 Limoges
Tél : **05 55 100 800**
Mél : info@crijlimousin.org

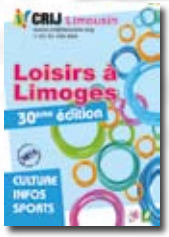


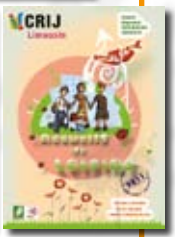
Le **CRIJ Limousin**, c'est :

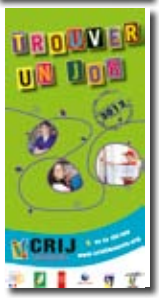
un accueil gratuit, anonyme et sans rendez-vous

des infos dans tous les domaines :

- emploi
- vie pratique
- santé
- logement
- aides aux projets
- vacances
- loisirs
- mobilité internationale - Eurodyssée, Service Volontaire Européen, dossiers pays, carte ISIC (carte d'étudiant internationale)







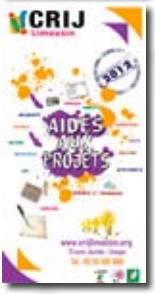
des publications : fiches Actuel Limousin et brochures

un service de petites annonces : logement, jobs, baby-sitting, cours particuliers

un espace multimédia gratuit labellisé Point Cyb : accès Internet, bureautique, ateliers informatique

un réseau régional :

- 1 Bureau Information Jeunesse Départemental (BIJD)
- 23 Points Information Jeunesse (PIJ)
- 15 Relais Infos Jeunes (RIJ)



Les informateurs jeunesse répondent à toutes vos questions !

Suivez toute l'actualité de l'Information Jeunesse en Limousin sur www.crijlimousin.org : news, flux RSS et newsletter CRIJ Infos

et sur

REJOIGNEZ-NOUS SUR FACEBOOK

www.caisse-epargne.fr

(*)

MAXIMUM QU'UN JEUNE DOIT DÉPENSER TOUS LES MOIS POUR SA CARTE BANCAIRE.

PERSONNALISEZ LE VISUEL DE VOTRE CARTE BANCAIRE AVEC VOTRE PHOTO.(*)

CAISSE D'EPARGNE
D'AUVERGNE ET DU LIMOUSIN

LA BANQUE. NOUVELLE DÉFINITION.

(*) Offre valable pour les jeunes de 18 à 25 ans souscripteurs d'un forfait Futéo. (*) Service proposé pour les Cartes Bleues Visa et Izicarte. Coût : 6 € pour toute la durée de vie de la carte.

Caisse d'Epargne et de Prévoyance d'Auvergne et du Limousin, Banque coopérative régie par les articles L. 512-85 et suivants du Code monétaire et financier - Société Anonyme à Directoire et Conseil d'Orientation et de Surveillance. Capital social de 283 922 900 euros - Siège social : 63, rue Montlosier 63000 Clermont-Ferrand 382 742 013 RCS Clermont-Ferrand Mandataire d'assurance, immatriculée à l'ORIAS sous le n° 07 005 292.